

TRABAJO FIN DE GRADO EN
EDUCACIÓN PRIMARIA
MENCIÓN GENERALISTA

Los Proyectos Interdisciplinares cómo herramienta de colaboración entre tutores y especialistas en los Centros Educativos.

Autor: Óscar de la Parte Mediavilla

Tutor: Jaime Delgado Iglesias

CAPÍTULO I

RESUMEN DE CONTENIDO

Título: Los Proyectos Interdisciplinares cómo herramienta de colaboración entre tutores y especialistas en los Centros Educativos.

Autor: Óscar de la Parte Mediavilla **Tutor académico:** Jaime Delgado Iglesias

Palabras clave: Grado en Primaria, Educación Física Escolar, áreas curriculares, interdisciplinariedad, coordinación, cooperación, tareas compartidas, competencias básicas, atención a la diversidad, coeducación y Medio natural.

Resumen: El documento que se presenta a continuación propone un Proyecto Interdisciplinar entre el tutor responsable del grupo escolar (encargado de impartir las asignaturas generalistas del currículo) y el especialista de área de EF. Trata de ser una herramienta de trabajo y coordinación docente en el marco de una jornada actividad física en el medio natural. Para ello se han diseñado propuestas y actividades de enseñanza-aprendizaje que permiten aportar lo mejor de la especialidad de Educación Física al trabajo del maestro tutor. El texto propone un conjunto de actividades extraescolares que abarcan todas las áreas del currículo de Educación Primaria y que han de ser realizadas durante una salida al campo.

ABSTRACT

Title: The interdisciplinary projects as a tool for collaboration between tutors and specialists in the educational centers.

Author: Óscar de la Parte Mediavilla **Tutor:** Jaime Delgado Iglesias

Keywords: Degree in Primary Education, EPH, curriculum areas, interdisciplinarity, coordination, cooperation, shared tasks, core competencies, attention to diversity, coeducation and natural environment.

Abstract: The following document proposes an interdisciplinary project between the tutor responsible for the school group (entrusted to provide the generalist subjects of the curriculum) and the specialist area of EPH. Seeks to be a tool for working with and teaching coordination within the framework of physical activity a day in the natural environment. For that we have designed proposals and teaching and learning activities that allow us to make the best of the specialty of Physical Education to the work of the master tutor. The text proposes a set of extra-curricular activities that cover all areas of the curriculum of primary education and to be carried out during an exit to the natural environment.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
2. OBJETIVOS	4
3. JUSTIFICACIÓN	5
3.1 RELEVANCIA DEL TEMA	p.6
3.2 RELACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO	p.6
3.3 VINCULACIÓN CON LAS COMPETENCIAS BÁSICAS	p.9
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	11
4.1 INTERDISCIPLINARIEDAD Y ESCUELA	p.11
4.1.1 ¿Qué entendemos por interdisciplinariedad?	
4.1.2 Tipos de interdisciplinariedad	
4.1.3. Consecuencias y repercusiones del trabajo interdisciplinar	
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	15
5.1 PLAN DE TRABAJO	p.16
5.1.1 Consideraciones didácticas	
5.1.2 Principios de intervención educativa	
5.1.3 Métodos de enseñanza empleados	
5.1.4 Organización de espacios	
5.1.5 Agrupamientos	
5.1.6. Recursos Materiales	
5.1.7. Seguridad y Prevención de accidentes	
5.1.8. Criterio de selección de las actividades propuestas	
5.1.9. La evaluación del proyecto	
5.2 CONTEXTO EDUCATIVO	p. 20
5.2.1 Entorno socio-económico del centro escolar	
5.2.2 Recursos del Centro escolar	
5.2.3 El alumnado	
5.3 DISEÑO DE LA PROPUESTA	p. 22
5.3.1 Salida al campo: Senderismo	
5.3.2 Propuesta interdisciplinar	
6. CONSIDERACIONES FINALES	28
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	35
8. APENDICES	36



CAPÍTULO II

1. INTRODUCCIÓN

Alcanzar la eficiencia educativa supone recorrer un largo camino que comienza en las aulas universitarias y se desarrolla durante toda nuestra carrera profesional. Siempre en constante evolución. Precisamente por ello, el presente Trabajo Fin de Grado¹ pretende profundizar en aquellas competencias, capacidades y destrezas que todo buen maestro y especialista debe dominar al enfrentarse a la dura tarea de la función docente, siempre en colaboración activa, coordinada e integrada en el Centro.

Así pues, se plantea, desde el marco operativo de Proyecto Interdisciplinar que relaciona una propuesta realizada desde el área de Educación Física -una jornada de senderismo por el Canal de Castilla-, con aquellas intervenciones, propuestas, actividades y situaciones educativas propias del aula escolar, implementadas por la figura del tutor y que requieren de un mayor grado de trabajo interdisciplinar y colaborativo entre el especialista del área de lo motriz y dicho tutor del grupo escolar. Es por todo ello que esta colaboración interdisciplinar debe ir más allá de las comisiones de coordinación docente y centrarse en un nuevo modelo de intervención educativa orientado y eficaz que garantice la consecución por parte del alumnado, de aprendizajes más globales, más enriquecedores y más significativos.

La propuesta de intervención que se presenta está referida a una gran actividad, colaborativa, interdisciplinar (de ahí el título de este TFG) promovida desde el área de la Educación Física en colaboración con la tutoría del grupo de escolar y que se lleva a cabo en el medio natural. Estamos hablando de realizar una Jornada de Senderismo siguiendo el curso del Canal de Castilla, desde su nacimiento hasta el cercano municipio de Herrera de Pisuerga.

Es decir, trato de desarrollar una propuesta de intervención que permita el trabajo conjunto, colaborativo y cooperativo, o lo que es lo mismo, interdisciplinar, entre los diferentes agentes implicados en un determinado grupo escolar. En particular, entre el tutor y el especialista de Educación Física. De este modo, cada docente podrá aportar al grupo lo mejor de su especialidad, de su saber hacer, generando un plus de calidad al modelo académico, pedagógico y didáctico desarrollado en el Centro Escolar.

¹ A partir de ahora nos referiremos a este concepto a través de sus acrónimos, TFG.



Visto esto, paso a plantear sucintamente la estructura general de este Trabajo Fin de Grado: El primer gran apartado es la *Justificación*. En él muestro la importancia del tema objeto de estudio. ¿Qué persigo con este Trabajo?, ¿Qué se va a encontrar el lector? Y en otro orden de cosas, ¿Por qué es importante el trabajo interdisciplinar entre tutor y especialista?, ¿qué razones hacen necesario el establecimiento de puentes de trabajo, de información, de intervención educativa entre los miembros del equipo docente? ¿Qué repercusiones tiene en el alumnado la generación de estructuras potentes y eficaces de trabajo interdisciplinar?, ¿y su ausencia?

El segundo apartado versa sobre la *Fundamentación teórica*. Todos conocemos la famosa alocución “Theoria sine praxis sicut rota sine axis” es decir, teoría y práctica conforman las dos caras de una misma moneda. La Teoría presente en esta fundamentación científica es en la que apoyo y asiento la praxis que posteriormente presentaré en las propuestas de intervención educativas del apartado siguiente.

Así pues, el tercer gran apartado de este Trabajo Fin de Grado hace referencia a la *Propuesta de intervención educativa*. Podemos afirmar, que es precisamente aquí, donde los postulados expuestos y defendidos en el apartado anterior toman carta de naturaleza. En particular, el concepto de interdisciplinariedad, sus repercusiones a la hora de programar actividades y propuestas educativas constituye el eje vertebrador sobre el que se asienta no solo este apartado y el anterior, sino por extensión todo el Trabajo Fin de Grado aquí defendido.

De este modo, utilizaremos los recursos que nos ofrece el medio natural y la realización de actividades físicas en el mismo, para proponer al alumnado la realización de un mural informativo, tipo cartel turístico, en el que aparezca recogida aspectos relacionados con los topónimos y refranes típicos de la zona, con los caudales, las distancias o los perfiles topográficos, aspectos también relacionados con el clima, los campos, la fauna o las formaciones vegetales, etc. Es decir, propondremos al alumnado que trabaje, además de los contenidos del área de Educación Física, los contenidos curriculares de lengua, matemáticas, conocimiento del medio, inglés, educación artística o las Tic y lo integre en un proyecto global, colaborativo e interdisciplinar consistente en elaborar un mural informativo con vocación promover el desarrollo turístico de la comarca.

Por consiguiente, planteada la temática de trabajo *-los proyectos interdisciplinares como herramienta de colaboración entre tutores y especialistas-*, presentado el punto de partida y la propuesta de intervención *-la jornada de senderismo y la elaboración de un mural informativo*



turístico-, tan solo nos queda plantear el modo en el que vamos a evaluar nuestra propuesta. Y esta será hecha a partir del análisis y valoración de la producción elaborada por nuestro grupo, es decir, evaluando no solo el mural informativo sino valorando los comportamientos, actitudes y conductas de nuestro alumnado durante la realización de dicho proyecto.

Por último, el cuarto apartado presente en este Trabajo son las *Consideraciones finales*. Ciertamente este apartado hace referencia expresa al proceso de evaluación de la práctica docente. Es decir, del trabajo desarrollado tanto por el tutor como por el especialista, así como el análisis del grado de colaboración real, de interdisciplinariedad alcanzado. Del mismo modo, en este apartado expongo y defiendo las reflexiones, inquietudes y aprendizajes que a lo largo de la realización de este proyecto he ido adquiriendo. Así pues, partir de cero y elaborar un amplio conjunto de propuestas de intervención educativa, reales, operativas y susceptibles de ser llevadas a término por cualquier docente ha supuesto para mí todo un reto cuya evaluación final queda reflejada, por decirlo de algún modo, en este último apartado de consideraciones finales.

Así pues, en esta formidable experiencia de elaborar un proceso de enseñanza y aprendizaje (a partir de ahora E/A) basado en la interdisciplinariedad, he recorrido cada una de las estaciones que el método científico exige para todo aquel docente que quiera alcanzar la eficiencia docente. Con ello trataré de demostrar que quedan perfectamente cubiertos cada uno de los objetivos planteados al comienzo de este Trabajo Fin de Grado.



2. OBJETIVOS

Con la elaboración y realización de este Proyecto Interdisciplinar dentro del marco de Referencia de un Trabajo de Fin de Grado pretendo alcanzar los objetivos los siguientes:

1. Diseñar propuestas de trabajo interdisciplinar entre los diferentes docentes y especialistas que componen la plantilla del Centro así como fomentar el trabajo colaborativo y coordinado entre el alumnado.
2. Diseñar y regular espacios y propuestas de E/A interdisciplinares en contextos de diversidad.
3. Conocer y aplicar en las aulas y en fuera de estas, en el día a día, las tecnologías de la información y de la comunicación.
4. Colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa y del entorno social.
5. Diseñar estrategias didácticas adecuadas a la naturaleza del ámbito científico concreto, partiendo del currículo de Primaria, para las áreas de Ciencias Experimentales, Ciencias Sociales, Matemáticas, Lengua, Musical Plástica y Visual y Educación Física.



3. JUSTIFICACIÓN

El objeto, y a la par principal potencialidad de este trabajo, se fundamenta en la necesidad de elaborar un proyecto interdisciplinar útil, versátil, eficiente y revisable que no se centre de forma estanca y segmentaria en el área de EF, sino que tienda puentes de unión entre las diferentes áreas que conforman el currículo escolar.

De este modo el lector se va a encontrar con un texto que no se queda únicamente en una actividad para el área de EFE donde el foco está puesto únicamente en los aspectos curriculares del área en cuestión, o en los aspectos formales comunes a cualquier propuesta, sea del área que sea (objetivos, contenidos, metodología, criterios de evaluación, o medidas de atención a la diversidad), sino que adquieren carta de naturaleza todos aquellos contenidos, tareas, actividades o dinámicas que necesitan imperativamente el desarrollo y establecimiento de un nuevo modelo educativo donde la interdisciplinariedad se configure como los cimientos sobre los que construir la acción docente. En otras palabras, buscamos la colaboración activa y eficaz entre docentes para poder implementarse con éxito y calidad. O lo que es lo mismo, se busca remarcar la necesidad de trabajar mano a mano, de forma interdisciplinar entre maestros tutores y especialistas, a través de la elaboración de contenidos curriculares, actividades extraescolares, documentos pedagógicos, propuestas de intervención, reuniones de coordinación, etc.

En el caso que nos ocupa, llevaremos a término el objeto de este TFG a través de la realización de una actividad colaborativa entre todo el alumnado, en nuestro caso una Jornada de Senderismo, promovida por el especialista del área de Educación Física y que requiere de la férrea colaboración, del trabajo coordinado y colaborativo, del tutor de nuestro grupo de referencia. Sin esta derivada interdisciplinar, esta propuesta realizada al alumnado jamás podrá ser implementada con la calidad y la eficiencia deseada.

Pero no podemos olvidarnos de otra serie de cuestiones relacionadas con el particular. ¿Por qué es importante el trabajo interdisciplinar entre tutor y especialista?, ¿qué razones hacen necesario el establecimiento de puentes de trabajo, de información, de intervención educativa entre los miembros del equipo docente? ¿Qué repercusiones tiene en el alumnado la generación de estructuras potentes y eficaces de trabajo interdisciplinar?, ¿y su ausencia?

A estas cuestiones y a otras muchas relacionadas con el tema objeto de este TFG, la interdisciplinariedad en la etapa de primaria, trataré de dar respuesta a lo largo del presente documento.



3.1 Relevancia del tema

En primer lugar nos detendremos en el **Decreto 40/2007, de 3 de mayo** por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León para presentar aquellos apartados y epígrafes que justifican la necesidad de elaborar un Trabajo Fin de Grado que aborde la necesidad de profundizar en la integración de contenidos, la coordinación docente y el trabajo interdisciplinar entre tutor y especialista desde el enfoque de la Programación Didáctica elaborada para el área de Educación Física. Así pues me detendré en el siguiente apartado del Decreto:

Currículo de Educación Primaria: Principios metodológicos generales:

“La programación de la actividad escolar es una competencia propia del profesorado, que habrá de desarrollar, trabajando en equipo, del modo que resulte más eficaz y plasmar en las programaciones didácticas”.

“es conveniente comenzar con un enfoque globalizador que permita abordar los problemas, las situaciones y los acontecimientos dentro de un contexto y en su totalidad, aplicándose progresivamente la interdisciplinariedad”.

A la hora de elaborar propuestas de intervención educativa eficaces y pertinentes, resulta necesario tener en cuenta que los aspectos metodológicos y por consiguiente, el trabajo cooperativo e interdisciplinar entre todos los miembros del equipo docente, es básico para lograr que el alumnado adquiera los objetivos generales de etapa y de este modo alcancen las competencias básicas fijadas por la ley.

Por otra parte hace clara referencia al gran potencial que el área de Educación Física posee para que el alumno desarrolle sus capacidades desde lo motriz y lo social, y por consiguiente la pertinencia del área para elaborar experiencias, propuestas o situaciones educativas integradoras de contenidos y tributarias del trabajo interdisciplinar entre tutores y especialistas.

3.2 Relación con las áreas del currículo

Tal y como hemos planteado la realización de este TFG, el llevar a la práctica desde el área de la Educación Física un proyecto interdisciplinar en el que los contenidos curriculares estén tratados desde un modelo didáctico global e integrador implica abordar de forma coordinada los contenidos pertenecientes a las diferentes áreas del currículo. En particular, y como se expondrá más adelante, el alumnado realizará diferentes tareas y actividades relacionadas con cada una de las áreas del currículo. De este modo, queda patente que otro de los pilares sobre los cuales se justifica la realización de este TFG es precisamente, la justificación que desde cada una de las áreas se hace a dicho proyecto. Así pues, podemos defender la necesidad de este proyecto para el área curricular de:



1.- Área de Lengua Castellana → *topónimos y frases-refranes típicos del lugar.*

El alumnado, a partir de la actividad de senderismo propuesta, será capaz de acercarse y comprender discursos orales y escritos en los diversos contextos de la actividad escolar, social y cultural, analizarlos, sacar el sentido crítico de los mismos. Será capaz de expresarse oralmente y por escrito de forma adecuada a los diferentes contextos a la vez que conoce y aprecia su diversidad cultural.

Por otra parte, el alumnado verá contenidos que abarcan desde la escucha, el habla y los secretos del arte de conversar, hasta cuestiones relacionadas con técnicas de lecto-escritura, los sentidos figurados, los topónimos y gentilicios...

2.- Área de Matemáticas → *distancias, tiempos y caudales.*

En esta área el alumnado desarrolla la capacidad de utilizar el conocimiento matemático para comprender, valorar y producir informaciones y mensajes sobre hechos y situaciones surgidas durante la actividad. Es capaz de apreciar el papel de las matemáticas en la vida cotidiana, disfrutar con su uso, utilizar técnicas de recogida de datos para obtener información; formas de representarla de forma gráfica. En definitivas cuentas es capaz de plantear y resolver problemas matemáticos surgidos en la jornada de senderismo, en su día a día, y utilizar los procedimientos adecuados de cálculo y comprobación de resultados.

Por otra parte, podemos afirmar que desde la actividad propuesta para esta área el alumnado adquiere y desarrolla prácticamente todos los contenidos curriculares del área para segundo ciclo.

3.- Área de Conocimiento del Medio → *fauna, flora y medio ambiente.*

La justificación de esta área para la propuesta de Senderismo realizada dentro del marco de este TFG queda patente por dos vertientes claramente diferenciadas, por una parte por los métodos pedagógicos que requiere la docencia del área, claramente vinculados al trabajo interdisciplinar²:

“El enfoque interdisciplinar del área permite adquirir, desde diferentes perspectivas, una mejor comprensión de esta realidad”.

“el currículo del área posee un carácter eminentemente interdisciplinar, que establece relaciones orientadas a conseguir que los aprendizajes se apoyen mutuamente y se favorezca un aprendizaje significativo”.

Y por otro las cuestiones relacionadas directamente con lo didáctico. Así pues el alumnado es capaz de cuidar el cuerpo, adquirir hábitos de salud que se derivan del

² Tomado del Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria.



conocimiento del cuerpo humano, aceptándolo con sus semejanzas y diferencias. Además adquiere habilidades sociales le permiten desarrollar actividades de grupo adoptando un comportamiento adaptándose a las necesidades del contexto. Por otra parte es capaz de analizar manifestaciones de la intervención humana en el medio valorándola críticamente identifican los principales elementos del entorno natural, social y cultural, su organización, sus características e interacciones.

Del mismo modo, los bloques de contenido del área se abordan desde este Trabajo en prácticamente todas las propuestas de intervención que se presentan. El diseño, por parte del Especialista en Educación Física de actividades relacionadas con el senderismo -como es el caso que desarrollaremos a continuación- son un claro ejemplo de la estrecha relación que existe entre ambas áreas y por consiguiente de la imperiosa necesidad de coordinar el trabajo del tutor con el del especialista.

4.- Área de Lengua Extranjera → traducción a la lengua inglesa

En esta área el alumnado es capaz de escuchar y comprender mensajes en interacciones verbales variadas en lengua inglesa, planificando, organizando y escribiendo textos y vocabulario diverso con finalidades variadas y con una estructura adecuada a los diferentes tipos de discurso, utilizando diferentes soportes y fuentes de información. Todo ello sin olvidarnos que deben ser capaces de leer de forma comprensiva textos relacionados con sus experiencias e intereses, extrayendo información general de acuerdo con la finalidad previa de la actividad que se les plantea.

Del mismo modo, adquieren contenidos relacionados con la capacidad de escuchar, hablar, conversar, leer, comprender y escribir en lengua inglesa. Para ello, la actividad propuesta les incita a usar los medios necesarios para adquirir información en su lengua materna y trasladarlos con sentido y coherencia a la lengua extranjera.

5.- Área de Educación Artística → el paisaje, la fauna o el caserío

A partir de las actividades propuestas para esta área en este TFG, el alumnado deberá ser capaz expresar y comunicar emociones y vivencias a través de sus creaciones artísticas. Del mismo modo, cada niño/a aplica sus conocimientos artísticos en la observación y el análisis de situaciones y objetos de la realidad cotidiana (en nuestro caso del entorno del Canal) no solo como fuente de inspiración, sino también con la necesidad de desarrollar un gusto por el arte. Evidentemente desarrollar esta capacidad le permite acercarse, conocer y valorar las diferentes manifestaciones artísticas del vasto patrimonio de nuestra Región.



Otro de los argumentos que justifica las actividades propuestas para esta área curricular es la necesidad de que cada escolar sea capaz de realizar producciones artísticas de forma cooperativa, asumiendo distintas funciones y colaborando en la resolución de los problemas que se presenten para conseguir un producto final satisfactorio. Todo ello está claramente presente en las actividades propuestas para nuestra jornada de Senderismo.

6.- Tecnologías de la Información y la Comunicación → *el blog del colegio.*

Finalmente y no por ello menos importante, el conocimiento y uso de las TIC se configura como un aprendizaje transversal, común a todas las áreas curriculares presentes en este proyecto y que ha de servir para vertebrar todas las áreas curriculares a partir del uso de nuevas herramientas y metodologías propias del siglo XXI. Así pues, las propuestas realizadas para este contenido transversal ofrecen al alumnado la ofrecen la posibilidad de comunicarse en tiempo real con cualquier parte del mundo (a través del blog del colegio) y también el acceso sencillo e inmediato a un flujo incesante de información que aumenta cada día. Es más, el uso de estas tecnologías constituyen un recurso metodológico en sí mismo y un contenido propio, necesario para adaptarse a la era digital.

Dicho de otro modo, elaborar tareas y actividades que impliquen el uso de las TIC, en el marco de un proyecto interdisciplinar, constituye una necesidad en prácticamente todos los ámbitos de la sociedad. Además, dichas tecnologías aportan recursos didácticos de primera magnitud que deben ser puestos a disposición de profesores y alumnos y que en cualquier caso servirán de apoyo para la consolidación y ampliación de los conocimientos adquiridos con el resto de actividades propuestas.

3.3 Vinculación con las competencias del título de grado

Basándome en el Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre³, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias, destaco que con la implementación de este Trabajo Fin de Grado trato de alcanzar competencias que se enuncian a continuación:

Competencias Generales (CG):

CG1. Conocer el proceso evolutivo en el desarrollo biológico y psicológico en la etapa de 6 a 12 años.

CG2. Comprender los procesos de aprendizaje relativos al periodo 6 -12 años.

³ Cumple también con la Orden EIC/3854 de 27 de Diciembre, BOE 29/12/2007 y los Reales Decretos 1665/1991 de 25 de octubre y 1396/1995 de 4 de agosto, relativos al sistema general de reconocimiento de títulos y formaciones profesionales de los Estados miembros de la Unión Europea.



CG3. Conocer los fundamentos, principios y características de la Educación Primaria.

CG4. Diseñar, planificar y evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje en el marco de la Escuela como organización educativa.

CG5. Analizar la importancia de los factores sociales y su incidencia en los procesos educativos.

CG6. Conocer y aplicar técnicas para la recogida de información.

CG7. Comprender la acción tutorial y la orientación en el marco educativo.

Competencias Transversales (CT):

CT1. Conocer la dimensión social y educativa de la interacción con los iguales y saber promover la participación en actividades colectivas, el trabajo cooperativo y la responsabilidad individual.

CT2. Promover acciones de educación en valores orientadas a la preparación de una ciudadanía activa y democrática.

CT4. Dominar estrategias de comunicación interpersonal en distintos contextos sociales y educativos.

CT6. Valorar la importancia del liderazgo, el espíritu emprendedor, la creatividad y la innovación en el desempeño profesional.

CT7. Valorar la importancia del trabajo en equipo y adquirir destrezas para trabajar de manera interdisciplinar dentro y fuera de las organizaciones.

CT10. Conocer y utilizar las estrategias de comunicación oral y escrita y el uso de las TIC en el desarrollo profesional.

CT11. Adquirir un sentido ético de la profesión.

CT12. Conocer y aplicar los modelos de calidad como eje fundamental en desempeño profesional.

CT13. Adquirir la capacidad de trabajo independiente, impulsando la organización y favoreciendo el aprendizaje autónomo.



4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1 Interdisciplinariedad y escuela

4.1.1 ¿Qué entendemos por interdisciplinariedad?

Una mañana fresca y soleada de primavera salimos al campo a pasear, allí nos encontramos con plantas y arbustos, ríos y arroyos, valles y montañas, aves y multitud de animales diferentes, hace frío, pero pronto sale el sol y en mitad de una solana nos encontramos un pequeño cobertizo donde algún ganadero local protege sus reses en los largos meses de invierno... siguiendo la vereda llegamos a un pequeño pueblo formado por cuatro casas dispersas entre las que destaca la iglesia románica del S: XII.

Así pues, si la realidad que nos encontramos ante nosotros es compleja, variada, y cambiante, cabe preguntarse, porqué en las escuelas, a lo largo de muchas generaciones nos hemos empeñado en transmitir el conocimiento a nuestro alumnado a través de ciencias y saberes estancos, inconexos y segmentados de esta realidad. Paraphraseando a Castañer, M. y Trigo, E. (1995) *¿son solo materias escolares de adquisición de conocimientos o deberían ser formas de abordar la realidad multidisciplinar de nuestras sociedades?* Es decir, ¿qué sentido tiene, que en la era de la comunicación y el conocimiento global, sigamos aplicando en la escuela, metodologías educativas en la que contenidos curriculares, la organización de espacios y tiempos o la predisposición del profesorado ante la labor docente se realice de forma aislada, limitada y estanca?

Ante esta necesidad creciente de abordar el conocimiento y el saber desde una perspectiva integradora, se hace necesario revisar los viejos métodos educativos para buscar nuevas soluciones a viejos problemas. Y de esta necesidad surge el enfoque interdisciplinar al que trata de aproximarse este TFG.

Existe variada terminología al respecto: enseñanza globalizada, trabajo en equipo, comprensividad, o transversalidad, todas ellas transmiten la idea, el concepto de base de integración de saberes. Así pues, esta integración de saberes surge como ya hemos comentado como alternativa al saber atomizado en diferentes áreas de conocimiento (áreas curriculares). Representa un enfoque unitario, integral y global que ha de plasmarse en los principios didácticos en virtud de los cuales se va a desarrollar el currículo. Así pues, ¿qué entendemos por interdisciplinariedad? Según Díaz, J. (2010)



es el conjunto de disciplinas o áreas conexas entre sí y con relaciones definidas con la finalidad de que el proceso de E/A no se produzca de forma aislada, dispersa y fraccionada. Su principal objetivo es la atención a todo el alumnado, la mejora del aprendizaje del alumnado y ayudar a que todo el grupo escolar progrese de forma homogénea permitiendo que cada escolar alcance el máximo grado de desarrollo de sus competencias y capacidades. Permite abordar el objeto de estudio de forma integral a la vez que estimula la elaboración de nuevos enfoques metodológicos, pedagógicos y didácticos.

Así pues, la finalidad última del trabajo interdisciplinar en la Escuela es procurar un proceso de E/A que favorezca el aprendizaje significativo mediante la creación de estructuras globalizadores en los alumnos. Se han de buscar mecanismos, formas, maneras de llevar a cabo un trabajo interdisciplinar y para ellos es básico y fundamental la implicación profesional del docente, la puesta en común de ideas, métodos y procedimientos con objeto de alcanzar proyectos interdisciplinares ágiles, significativos, reales, y enriquecedores.

4.1.2 Tipos de interdisciplinariedad

De entre todas las clasificaciones que existen al respecto, me quedaré con la que realiza Scutari (1977) según la cual, *toda propuesta de integración de diferentes saberes o disciplinas cambia de significado según se considere con sentido sumatorio, de continuidad, de interacción o de unificación*. Así pues, tenemos:

- *Multidisciplinariedad*: yuxtaposición de diferentes disciplinas, a muchas ocasiones sin relación aparente entre sí. Son las áreas curriculares tradicionales.
- *Pluridisciplinariedad*: se da cierta yuxtaposición de las diferentes disciplinas, aunque estas son relativamente cercanas a un mismo campo de conocimiento. Es el estudio de un saber a través de varias disciplinas diferentes.
- *Interdisciplinariedad*: es la interacción entre dos o más disciplinas escolares e implicar la integración recíproca de conocimientos y metodologías. Corresponde con el proyecto presentado en este TFG
- *Transdisciplinariedad*: planteamiento de principios comunes a un conjunto de disciplinas, es decir, los diferentes saberes interactúan entre sí mediante la adopción de un recurso o contenido común que no pertenece específicamente a ninguna de ellas.

Así pues, el planteamiento de proyectos interdisciplinares, como es nuestro caso, se basa en el concepto de *Globalidad*, Diaz, J. (2010) que podemos resumir como una



estructura psicológica de aprendizaje, constructivista, que posibilita un aprendizaje significativo del alumnado al considerar que este no se fundamenta en la acumulación o suma de nuevos contenidos curriculares inconexos, sino que es necesario que los nuevos aprendizajes se relacionen significativamente con lo que el alumnado ya sabe o conoce.

En esta afirmación se sustenta el planteamiento de este TFG, en el que se plantea un proyecto en el que el alumnado basa el aprendizaje en tocar, vivir, sentir y experimentar su propio cuerpo, el movimiento, la marcha por el campo en pleno contacto con los ríos, con la fauna y la flora, con el tiempo atmosférico o la cultura de lugar, estableciendo nexos de unión entre lo que vive y descubre a lo largo la marcha, con lo que ya conoce a través de los contenidos curriculares vistos en el aula.

4.1.3. Consecuencias y repercusiones del trabajo interdisciplinar

A estas alturas del discurso, el principal condicionamiento que me ha planteado la implementación de un proyecto interdisciplinar es el establecimiento de una nueva metodología de trabajo que me permita abarcar la realidad que quiero presentar a mi alumnado y que me sirva de método de acceso y elaboración de propuestas de intervención directa (de tareas y actividades) que permitan al grupo desarrollar con eficiencia y alcanzar los objetivos previstos con la puesta en práctica de este proyecto interdisciplinar.

Así pues, la *via inductiva* Castañer, M. y Trigo, E. (1995) ha sido el camino por el que he optado para abordar la interdisciplinariedad de una realidad vivida. Es decir, se plantea una Jornada de Senderismo (realidad vivida) que no es otra cosa que una situación motriz (EFE), se implementa y a partir de ahí se buscan las conexiones con las otras áreas del conocimiento (áreas curriculares).

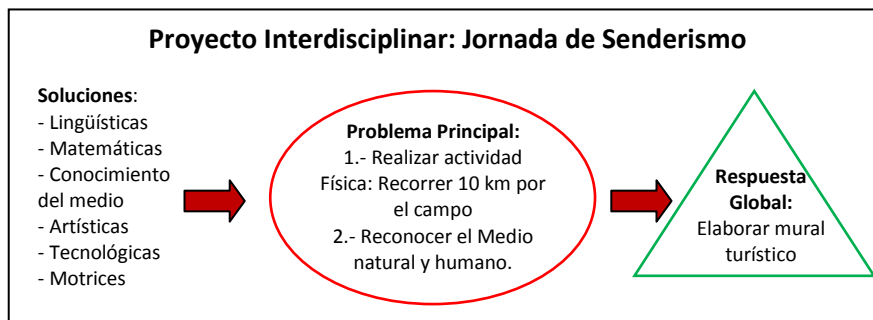
El proceso seguido es el siguiente (cuadro 1):

- 1.- Se experimenta una determinada situación real: la jornada de senderismo. Se busca que mis alumnos vivan y sientan como un todo global la realidad percibida y descubran por sí mismos los caracteres básicos de dicha realidad.
- 2.- Posteriormente, el alumnado ha de descubrir qué elementos de los distintos saberes están relacionados con las actividades propuestas. Se estudia la misma realidad desde diferentes enfoques, a saber, vocabulario del lugar, fauna y flora, elementos geográficos, cursos fluviales, tradiciones culturales o representaciones artísticas, etc. Se diferencian los subtemas de estudio por áreas de conocimiento.



3.- Hecho esto, cada subgrupo estudia su problema, su caso particular, por separado, recurriendo a los conocimientos específicos de su propia área curricular necesarios para poder abordar la propuesta o actividad planteada. Por ejemplo, calcular el caudal del Canal de Castilla.

4.- Con los nuevos conocimientos adquiridos a través de las diferentes áreas curriculares y a partir del trabajo en subgrupos, se retoma la situación inicial ofreciendo un enfoque de la misma realidad más amplio, más significativo y más global. En esta fase, el alumnado aplica todo su potencial creativo y de trabajo en equipo para elaborar una producción de conjunto que recoja y sintetice las soluciones alcanzadas para la resolución del problema inicial planteado. En nuestro caso, la elaboración de un gran mural turístico general.



Cuadro 1.- Pasos metodología interdisciplinar.



5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Teniendo en cuenta que el objeto en torno al cual gravita la realización de este Trabajo Fin de Grado es el establecimiento de relaciones interdisciplinares entre las diferentes áreas curriculares de la etapa de primaria, dentro del marco teórico normativo de una Programación Didáctica, y a través de la realización de un Proyecto Interdisciplinar, la propuesta de trabajo que voy a plantear a mi alumnado no puede ser otra que la realización de una actividad física en el medio natural, específica del área de Educación Física Escolar, compartida entre todo el alumnado, en la que se van a insertar diferentes tareas y actividades propias de las diferentes áreas curriculares (matemáticas, lengua, plástica, etc.) pero que entroncan directamente, a través del aprendizaje vivencial y experiencial del alumnado y del grupo, con la actividad de senderismo propuesta desde el área de Educación Física.

Aprovecharé el soporte que me ofrece el medio natural y la actividad de senderismo, actividad propia del área de Educación Física, para diseñar propuestas y actividades específicas de las diferentes áreas curriculares presentes en la Etapa de Primaria. A saber, lengua, matemáticas, lengua extranjera, conocimiento del medio, educación artística y las TIC.

Concretando más el proyecto que se presenta al alumnado, este consiste en la realización de una salida al campo. Una jornada de senderismo, por el Canal de Castilla, desde la Presa del Rey, en Alar del Rey, lugar donde nace y toma las aguas del río Pisuerga esta espléndida obra de ingeniería hasta los arrabales de Herrera de Pisuerga, al norte de la Provincia de Palencia,. El sentido de esta ruta, propuesta y planificada desde el área de Educación Física, en colaboración con el tutor del grupo, es el de ofrecer al alumnado una jornada de actividad física, de ocio saludable en el medio natural (contenido específico del área de Educación Física), disfrutando del entorno y el paisaje, conociendo las tradiciones de la zona, descubriendo la fauna, las coberteras vegetales, los usos agrícolas, etc., compartiendo juegos populares, el valor y sentido del caserío tradicional o las historias y leyendas propias del lugar.

Profundizando más, la actividad se desarrollará durante una jornada escolar completa, desde primera hora de la mañana hasta última de la tarde. Nos desplazaremos en autocar hasta la localidad de Alar del Rey, en la Montaña Palentina, al enclave conocido como la Presa del Rey, lugar donde nace el Canal de Castilla. Allí comenzaremos una ruta de senderismo de aproximadamente 11 km, hasta el cercano pueblo de Herrera de Pisuerga, siguiendo en todo momento la margen derecha del Canal. La actividad estará diseñada y gestionada para un grupo de 18 alumnos de 5º de Educación Primaria, y será llevada a término tanto por el especialista del área de Educación Física como por el tutor del grupo. Entre los dos docentes,



nos apoyaremos en las explicaciones, en el control y gestión de las actividades planteadas al alumnado y compartiremos la evaluación global de la jornada de senderismo.

Fácilmente el lector de estas líneas puede darse cuenta del tremendo potencial educativo que posee esta propuesta. Personalmente lo voy a materializar en la realización de diferentes fichas, tareas o actividades, pertenecientes a las diferentes áreas, que están directamente relacionadas con la salida al campo.

Es precisamente por todo ello que la relación que se establece entre las diferentes áreas del currículo obliga a la colaboración, a la cooperación, al trabajo coordinado y en perfecta armonía entre los diferentes agentes educativos (maestros tutores y especialista de Educación Física) que participan en este Proyecto Interdisciplinar de Senderismo por el Canal de Castilla. Objetivo este, el del trabajo interdisciplinar en la Escuela, sobre el que se ha elaborado el presente Trabajo Fin de Grado.

5.1 Plan de trabajo

5.1.1 Consideraciones didácticas

La metodología empleada en esta propuesta curricular descansa en los siguientes principios: *Adaptación, Autonomía, Especificidad, interdisciplinariedad Individualización, Realismo, Socialización y Totalidad.*

- La *Propuesta*, entendiéndolo como tal que el alumnado sea verdadero protagonista de su aprendizaje (no es un mero ejecutor de propuestas inconexas). Cada niño/a tendrá que ser capaz de dar respuesta a las situaciones problema planteadas desde sus propias capacidades.
- La *Motivación*, entendida como agente externo al escolar que contribuye a fijar aprendizajes de forma eficaz.
- La *Flexibilidad*, ajustando la propuesta a las necesidades particulares de cada alumno/a (atención a la diversidad). Hay que garantizar que se dará respuesta personalizada a los intereses y necesidades de cada escolar en función de sus capacidades y competencias iniciales.
- La *Participación*, fomentando las relaciones de cooperación y colaboración dentro del grupo. Trabajar en equipo implica saber gestionar la competitividad inherente al juego.
- La *Integración*, mediante un planteamiento global del desarrollo del menor y no atendiendo a aspectos particulares o puntuales.



- La *Interdisciplinariedad*, que permite acercar a alumnado a un planteamiento globalizado en la adquisición de nuevos aprendizajes, donde lo nuevo se fundamenta en lo ya conocido a través de la búsqueda de los ejes vertebradores comunes a las diferentes áreas curriculares que participan de este proyecto.

5.1.2 Principios de intervención educativa:

- Partir del nivel de desarrollo del alumno/a.
- Diseñar y regular espacios y propuestas de enseñanza-aprendizaje interdisciplinares en contextos de diversidad.
- Trabajo interdisciplinar, colaborativo, cooperativo e integrador entre el tutor y el especialista.
- Conocer y manejar el GPS, mapas digitales y el acceso a la red en tiempo real a través del uso de dispositivos móviles.
- Posibilitar que todos alcancen aprendizajes significativos por si solos.
- Modular los esquemas de conocimiento: aprendizaje vivencial basado en la experiencia física del cuerpo, el movimiento y el medio natural.
- Propiciar una intensa actividad/interactividad por parte del alumno.
- Trabajar la dimensión afectiva y emocional.
- Carácter global e integrador de todos los aprendizajes.

5.1.3 Métodos de enseñanza empleados

Mando directo: por ejemplo cuando se indique al alumnado cómo ha de realizar las mediciones del caudal de agua que transporta el canal.

Asignación de tareas: Se divide cada área curricular entre un pequeño grupo de alumnos que se encargará desarrollar las actividades previstas para dicho área.

Enseñanza recíproca: apostamos por el aprendizaje entre iguales cuando cada miembro del equipo asume un determinado rol que ha de desempeñar durante toda la actividad.

Descubrimiento guiado: daremos determinadas pautas de investigación sobre el terreno, por ejemplo cuando se pide que realicen una aproximación sobre el tiempo que va a durar la marcha o sobre el tipo de clima propio de la zona.

Resolución de problemas: el alumnado deberá enfrentarse a la realización práctica de situaciones complejas que implican la elaboración de hipótesis y la realización de cálculos sencillos para alcanzar una solución coherente con el enunciado inicial.

La elección de uno u otro método de trabajo estará en función del contexto aula y de las características específicas de cada proyecto de E/A.

Del mismo modo, el trabajo cooperativo y colaborativo está presente en toda la propuesta, tanto a nivel del alumnado como de los docentes encargados de la actividad.

Así pues, el alumnado trabajará en pequeños grupos dedicados cada uno a un área



curricular concreto, posteriormente deberán compartir sus producciones para elaborar entre todos un mural resumen de la jornada. Por su parte el tutor y el especialista deberán colaborar en las tareas de docencia y evaluación de las tareas presentadas al grupo.

Para terminar este apartado metodológico es importante señalar que se han diseñado dos tipos claramente diferenciados de actividades. Por una parte tenemos propuestas que han de realizarse “in situ”, como por ejemplo, calcular el caudal del Canal o realizar anotaciones en el cuaderno de campo y por otra, se han planificado actividades “post” a realizar en el aula o en las instalaciones escolares. De este último tipo sería la realización de obras artísticas en plastilina a partir de las anotaciones y bocetos realizados durante la marcha en el cuaderno de campo, o por ejemplo, la elaboración del blog del colegio a partir de la información recabada durante la jornada de Senderismo. En cualquier caso, desde la función docente es fundamental indicar al alumnado qué tipo de actividad tiene que realizar en cada caso.

5.1.4 Organización de espacios

Se establecerán Lugares Acción (LA) donde se llevarán a cabo el proceso didáctico de E/A, así como la propuesta de actividades al alumnado. Por ejemplo, las diferentes esclusas del canal son emplazamientos ideales para detener la marcha y tomar notas de campo, identificar formaciones vegetales y cultivos, realizar cálculos sobre las características hídricas del Canal, recabar vocabulario típico del lugar, etc. Estos escenarios estarán presentes a lo largo del recorrido por el Canal de Castilla.

5.1.5 Agrupamientos:

Realizaremos diferentes tipos de agrupamientos en función de las necesidades del contexto. Entre los más frecuentes están los siguientes: individual en el que cada escolar deberá asumir un rol concreto y determinado, en pequeños grupos de tres alumnos/as por grupo (uno por cada área curricular hasta completar un total de 6 grupos) o en gran grupo de 18 escolares en el que se pondrá en común todo el trabajo realizado durante la jornada.

5.1.6. Recursos Materiales:

Componen el soporte material de los procesos de E/A. Actúan como elementos mediadores entre la acción docente y los escolares. También tiene la función de ser facilitadores del proceso didáctico.

Destaca el siguiente material: libros de texto, cuadernos técnicos y material fungible escolar (gomas, pinturas, lapiceros, sacapuntas...), gps, mapas, altímetro, mochila, brújula, cantimplora, calzado cómodo, crema para el sol y una gorra, cuerdas, cinta



métrica, cuadernos de campo para la toma de notas y elaborar bocetos, una Tablet con acceso móvil a la red y teléfonos móviles

5.1.7. Seguridad y Prevención de accidentes:

Es fundamental establecer los medios para garantizar una práctica docente segura. El alumnado y su integridad estarán en el centro de nuestra labor. Para ello estableceremos un código normativo denominado “*Las reglas de Oro*” consistente en el respeto y cumplimiento de las siguientes premisas: *No me hago daño, No hago daño (a nadie)* y *No dejo que me hagan daño*.

Del mismo modo, en el **Anexo 1** se establece un Protocolo de Actuación ante una Lesión que se pueda producir durante la jornada.

5.1.8 Criterios de selección de las actividades propuestas

Se respetarán los siguientes criterios a la hora de planificar y diseñar las propuestas y actividades que desarrollará el alumnado. Las actividades deben:

- Aprovechar los conocimientos previos del alumnado para que este desarrolle un aprendizaje significativo, vivencial y globalizado.
- Garantizar el éxito educativo de cada alumno.
- Promover la familiarización del alumnado con el entorno.
- Permitir que los escolares aprecien su grado inicial de competencia.
- Permitir la atención individualizada a los diferentes ritmos.
- Presentar una coherencia y lógica interna que las haga realizables.
- Permitir el desarrollo de todos los tipos de contenidos.
- Abarcar múltiples formas de agrupamiento y socialización.

5.1.9 La evaluación del proyecto

- *¿Cómo evaluar?*⁴

Evaluación objetiva: aquella que resulta del registro de datos cuantitativos y mensurables. Está apoyada en el uso de instrumentos, pruebas, cuestionarios, grabaciones o registros que aportan información objetiva. Se lleva a cabo mediante procedimientos experimentales. Ver anexos.

Evaluación subjetiva: aquella que resulta del juicio personal del especialista. Es resultado de la observación directa, análisis e interpretación de los datos empíricos, en virtud de los cuales se ofrece una interpretación subjetiva, cualitativa y particular de los mismos. La observación del especialista debe ser planificada, sistémica, completa y a poder ser registrable. Disponemos de los recursos que se presentan a continuación:

- Hoja de registro de observación: valoración de aprendizajes concretos

⁴ Orden EDU 1951/2007, de 29/11 por la que se regula la evaluación (IN, SU, BI, NT, SB).



- Listas de control⁵: evaluaremos los siguientes aprendizajes
 - Conocimientos teóricos: contenidos conceptuales.
 - Experiencias prácticas vivenciadas.
 - Procesos y estrategias: contenidos procedimentales
 - Intereses, actitudes y comportamientos: Esfuerzo, participación, respeto de la normativa pactada y comportamiento general.
- Registro anecdótico: tomaremos notas de aspectos singulares.

- *Documentos y boletines de Evaluación:*

Al finalizar el presente proyecto, realizaré un documento de registro de evaluación global⁶ en función de los criterios de evaluación establecidos por la normativa al efecto. Este documento será cumplimentado con los datos registrados en las listas de control y en las evaluaciones individuales.

- *¿Cuándo evaluar?*

La evaluación debemos entenderla como un proceso continuo y global que se desarrolla a lo largo de todo el proceso de E/A. Podemos diferenciar tres momentos⁷:

- Antes: se realiza una evaluación inicial que me permitirá conocer los conocimientos previos del alumnado. Realizaremos un cuestionario para conocer sus experiencias previas.

- Durante: Evaluación formativa. Pretendemos obtener datos de cómo se está produciendo el proceso de E/A.

- Final: se realizará una evaluación global de los aprendizajes obtenidos.

Del mismo modo, al finalizar la jornada, la última evaluación tendrá carácter finalista y deberá recoger los resultados de la evaluación constante durante toda la actividad. Estos resultados serán registrados en un documento oficial establecido a tal efecto y deberá contener tanto las calificaciones como las medidas de apoyo que fueran necesarias aplicar.

Hemos tomado como referencia las orientaciones que para la evaluación del proceso didáctico presenta el libro de Domingo Blázquez (1990) titulado *Evaluar en Educación Física*.

5.2 Contexto educativo

5.2.1 Entorno socio-económico del centro escolar (Ver cuadro 2)

⁵ Ver **anexo 2**. Los Criterios de Calificación estarán ponderados de menos a más. El boletín de evaluación recogerá las calificaciones de cada escolar.

⁶ Ver **anexo 3**. Evaluación global del alumnado

⁷ Ver **anexo 4**. Evaluación inicial, procesual y sumativa del alumnado.



Contexto	Características
Socioeconómico y cultural	Medio rural periurbano que combina caserío tradicional con viviendas de construcción moderna. Familias jóvenes en las que ambos progenitores trabajan por cuenta ajena. Las familias participan activa y eficazmente de la vida escolar, bien de forma individual o bien a través del AMPA.
Localización	C.E.I.P. Melquiades Hidalgo, en Cabezón de Pisuerga, al noreste de Valladolid. Municipio de 3600 habitantes.
Equipamientos en la zona	Parques infantiles, columpios, áreas recreativas al aire libre, pistas polideportivas, piscina municipal.
AFD	Extraescolares anuales: balonmano, judo y atletismo. Trimestrales: senderismo, orientación y escalada.
Instituciones sociales	AMPA y agrupaciones de barrio que dinamizan y promueven actividades lúdico-deportivas en el tiempo de ocio de los escolares.

Cuadro 2.- Entorno socio-económico del Centro

5.2.2 Recursos del Centro escolar

- Recursos personales del Centro:

Órganos de Gobierno: Colegiados (Consejo Escolar y Claustro) y Unipersonales (Director, Jefe de Estudios y Secretario)

Órganos de Coordinación Docente: Equipos de Ciclo, Comisión de Coordinación Pedagógica y Tutores.

Personal Auxiliar no docente: Asistente Técnico, personal de limpieza y servicio de comedor, personal del programa madrugadores y monitores aa.ee.

- Recursos espaciales: Organización, uso y distribución:

El centro cuenta, de acuerdo con el Real Decreto 132/2010, de 12 de febrero, con tres edificios comunicados por un pasillo; dos de dos plantas, y uno a pie de calle para Educación Infantil. Sin embargo, al realizar la actividad en el medio natural los recursos disponibles para este proyecto serán los propios elementos del medio físico, natural y humano: ríos, flora, fauna, clima, caserío, arte, etc.

- Recursos temporales: Organización, uso y distribución.

El horario general del centro es de 9:00 a 14: h. Según la Orden EDU 1045/2007, el tiempo establecido para el área de EFE en 5^{er} curso es de 3 horas semanales. Sin embargo, teniendo en cuenta que la actividad propuesta en este proyecto consiste en realizar una jornada de Senderismo por el Canal de Castilla el horario de la misma abarcará la jornada completa, desde primera hora de la mañana, momento en el que



viajaremos hasta la localidad de Alar del Rey hasta última hora de la tarde, momento de vuelta al Colegio.

5.2.3 El alumnado:

En el Centro también se imparte el segundo ciclo de Educación Infantil (EI), una línea por curso, y los tres ciclos de Educación Primaria (EP), a razón de dos líneas por curso. El número de alumnos que están escolarizados en segundo ciclo es de 62. Nuestro grupo de referencia, con el que realizaremos la jornada de senderismo, es 5ºA y está compuesto por un total de 18 alumnos/as. Todos los alumnos del grupo son relativamente homogéneos aunque en determinados casos se observan divergencias entre los escolares caracterizadas por los diferentes ritmos de desarrollo y por la procedencia social.

5.3 Diseño de la propuesta

5.3.1 Salida al campo: Senderismo⁸

Presentada la jornada de senderismo por el Canal de Castilla, que sirve de base para la realización de este proyecto interdisciplinar, al alumnado se le plantea el siguiente enunciado:

“Cómo muy bien sabéis, el próximo sábado nos vamos a desplazar hasta el municipio de Alar del Rey, en la provincia de Palencia para realizar entre todos una divertida y saludable jornada de senderismo. Una vez allí, pertrechados con mochilas, gorra, unas buenas botas, un cuaderno de campo, cantimploras y bocatas recorreremos los casi 11 km que separa el nacimiento del Canal de Castilla del pueblo de Herrera de Pisuerga, situado aguas abajo. Después, descansaremos, realizaremos diferentes juegos y actividades y cogeremos de nuevo el autocar para comenzar el viaje de regreso a casa...”

“Sin embargo no queda ahí la cosa, para aprovechar la jornada, plantearemos la siguiente actividad que deberemos realizar entre todos, repartiendo el trabajo en diferentes equipos más pequeños que tendrán que coordinarse y colaborar entre sí”.

“Vamos a elaborar un gran mural informativo, a modo de cartel turístico, en el que colgaremos toda la información que podamos recabar durante la jornada sobre los siguientes aspectos:

- 1.- Topónimos y frases o refranes típicos del lugar.*
- 2.- Distancias, tiempos y caudales.*
- 3.- Fauna, flora y clima.*

⁸ Ver ficha elaborada al efecto en los anexos de este TFG



Y a todo ello deberemos incorporar, con objeto de enriquecer el mural...

4.- Una traducción a la lengua inglesa del vocabulario propio de los elementos del medio natural y humano de la zona.

5.- Una serie de dibujos o representaciones del paisaje, de la fauna o el caserío

6.- Un breve resumen del mural en formato digital para colgarlo en el blog del colegio.

De todo ello, y gracias a la aportación de cada uno de nosotros podremos disfrutar de una magnífica jornada de senderismo a la vez que conocemos, descubrimos y aprendemos un poco más de nuestra tierra. Manos a la obra...”.

5.3.2 Propuesta interdisciplinar

A partir de los grandes ámbitos de trabajo descritos en el apartado anterior, el alumnado deberá dividirse en seis grupos (uno por área curricular) más pequeños, de 3 miembros cada uno. Cada uno de estos grupos se encargará de abordar y trabajar los contenidos propios y específicos del área que se les asigne. Vayamos con cada una de ellas.

1.- Área de Lengua Castellana → topónimos y frases-refranes típicos del lugar.

Actividades propuestas:

Tenemos que entrevistar y preguntar a los vecinos de Alar del Rey y de Herrera de Pisuerga, así como a transeúntes o turistas que nos encontremos durante la marcha por el Canal sobre palabras, topónimos, frases hechas, refranes o historias propias de la zona. Nos interesa saber su significado, su origen, cuando se usan, desde cuando se utilizan o si por el contrario ya nadie las usa...

Con todo ello realizareis una ficha en la que aparezcan recogidos estos términos, estas frases y expresiones con objeto de poder explicar y compartir con vuestros compañeros todo lo que habéis descubierto.

Criterios de Evaluación:

Al ser una actividad que se va a llevar a término el equipo docente podrá evaluar si el alumnado ha sido capaz de participar en situaciones de comunicación, dirigidas o espontáneas, respetando las normas de la comunicación. Si se expresa de forma oral, con diferentes intenciones comunicativas usando una narrativa coherente. Si comprende el sentido global



de los textos o si emplea estrategias (de lectura y de escritura) para planificar trabajos, localizar información o realizar inferencias.

2.- Área de Matemáticas → *distancias, tiempos y caudales.*

Actividades propuestas:

- *Tenéis que llevar una cinta métrica, calcular cuánto mide vuestra zancada y a partir de ahí, contando el número total de pasos dados calcular la distancia aproximada que hay entre cada una de las esclusas del Canal. Teniendo la medida de un paso, la distancia entre esclusas y el mapa topográfico de la ruta, realizar un cálculo aproximado de la distancia total de la ruta y expresarlo en diferentes unidades (metros, decámetros y kilómetros).*
- *Medir la anchura del canal, y con la ayuda de un palo largo o una vara tratar de medir la profundidad del mismo. A partir de aquí podremos calcular la sección de agua que ocupa el canal sabiendo que este se obtiene a partir de multiplicar la superficie del mismo por su profundidad. Del mismo modo podremos calcular el caudal que transporta si multiplicamos dicha superficie por la velocidad a la que se mueve el agua. Idear algún método para calcular a qué velocidad se mueve el agua.*
- *Calcular el tiempo previsto en realizar la ruta completa a partir del tiempo que hemos tardado en recorrer el primer kilómetro.*
- *Recoger los resultados de todas estas cuestiones en un pequeño mural explicativo.*

Criterios de Evaluación:

Teniendo en cuenta que estos contenidos van a ser evaluados, habrá que contrastar que cada escolar sea capaz de: resolver problemas de la vida cotidiana mediante operaciones aritméticas sencillas, comprobar que los resultados obtenidos son razonables y expresarlos de manera adecuada. Por otra parte, el alumnado deberá realizar estimaciones, medidas aproximadas o utilizar instrumentos de medida de manera adecuada.

3.- Área de Conocimiento del Medio → *fauna, flora y medio ambiente.*

Actividades propuestas:

- *A lo largo del camino encontrareis múltiples tipos de plantas y formaciones vegetales. Este ejercicio consiste en recoger muestras de 5 tipos de plantas diferentes, de las más representativas o las que más se repitan a lo largo del*



camino. También podéis tomar muestras de los cultivos más abundantes y característicos de la zona. Con todo ello, una vez estemos en el aula realizaremos un herbario en el que aparezcan recogidas las principales características de cada tipo de planta.

- Del mismo modo, esta zona es conocida por la presencia del cangrejo de Río tradicional. Así pues, deberéis ser capaces de fotografiar algún ejemplar del mismo, descubrir si existen más tipos de cangrejos presentes en estas aguas y elaborar un mural con sus características, situación actual y dificultades.

- El tercer ejercicio consiste en identificar en entorno aspectos o características que nos den información sobre los tipos de tiempos atmosféricos y el clima típico de esta zona. Una vez recogidos los datos, gracias a fotos o dibujos, realizareis una hipótesis sobre el tipo de clima dominante. Finalmente, al llegar al aula contrastaremos las hipótesis realizadas con los datos reales obtenidos a través de la página web de la agencia estatal de meteorología.

Criterios de Evaluación:

Se evaluará si el alumnado está en disposición de: reconocer y explicar, recogiendo datos y utilizando aparatos de medida, las relaciones entre los factores del medio físico (relieve, suelo, clima, vegetación...) y las formas de vida y actuaciones de las personas (tipo de vivienda, cultivos, paisaje, vestimenta, etc.), valorando la adopción de actitudes de respeto por el equilibrio ecológico. Si es capaz de identificar y explicar las consecuencias para la salud y el desarrollo personal de determinados hábitos de alimentación, higiene, ejercicio físico y descanso o si puede identificar, a partir de ejemplos de la vida diaria, algunos de los principales usos que las personas hacen de los recursos naturales, señalando ventajas e inconvenientes.

4.- Área de Lengua Extranjera → traducción al inglés del vocabulario

Actividades propuestas:

- Deberéis poneros de acuerdo con los miembros del equipo 1, encargados de realizar las actividades del área de Lengua y traducir y completar con términos, vocabulario y frases sencillas en lengua inglesa la información aportada elaborando un mural, pero en lengua inglesa, similar al elaborado por el equipo 1.



Criterios de Evaluación:

Así pues, para evaluar esta área se pedirá a cada escolar se esté en disposición de leer y captar el sentido global e informaciones específicas registradas durante la actividad y producir con toda esta información textos escritos con intencionalidad utilizando frases conocidas y usuales en situaciones cotidianas y escolares, tanto en soporte papel como digital.

5.- Área de Educación Artística → *el paisaje, la fauna o el caserío*

Actividades propuestas:

- Cada uno de los miembros de este grupo deberá elegir un elemento del medio natural y/o el territorio y realizar una representación gráfica del mismo empleando diferentes materiales y técnicas representativas. Es decir, alguien puede fijarse en algún árbol centenario singular que se encuentre durante la marcha y dibujarlo a colores en un papel... otro puede descubrir un tipo de pez o un animal que le resulte curioso y reconstruirlo con plastilina... otra posibilidad es fijarse en el tipo de construcción dominante y hacer una maqueta en miniatura de la misma.

En cualquier caso, durante la jornada realizaremos diferentes bocetos y notas en nuestro cuaderno de campo para posteriormente, al llegar al aula elaborar nuestra representación artística. Cada miembro del grupo deberá exponer al resto del aula porqué se fijó en dicho elemento y cómo, qué técnica ha empleado para reproducirlo.

Criterios de Evaluación:

Para concluir mi labor en esta área deberé contrastar que cada escolar está en disposición de utilizar instrumentos, técnicas y materiales adecuados para realizar una obra personal y original que responda satisfactoriamente a los criterios establecidos en la propuesta a partir de los datos y bocetos recogidos durante la marcha en el cuaderno de campo.

6.- Tecnologías de la Información y la Comunicación → *el blog del colegio.*

Actividades propuestas:

- Tarea a realizar durante la marcha: Utilizando el altímetro o el GPS, ir tomando medida cada 500 metros de la altitud en la que nos encontramos (sobre el nivel del mar) y elaborar un gráfico con el perfil topográfico de la ruta.



-Buscar información en la red, utilizando la tableta del Cole con conexión móvil cualquier tipo de información solicitada por el resto de los grupos referida a los actividades realizadas durante la marcha, por ejemplo sobre el clima, la flora, el tipo de caserío, etc.

- Actividades a desarrollar en el aula: Deberéis ponerlos de acuerdo con los miembros de cada uno de los cinco subgrupos anteriores para que os suministren la información más relevante de su área de trabajo. Es decir, deberéis recabar, por ejemplo datos sobre los topónimos más importantes, las distancias recorridas, el tipo de tiempo de la zona, el vocabulario más utilizado en inglés o los dibujos más vistosos, etc. y con todo ello elaborar un resumen que pueda ser subido al blog del colegio para que todos los miembros de la comunidad educativa puedan saber qué hemos aprendido entre todos de la jornada de senderismo por el Canal de Castilla.

Criterios de Evaluación:

Como docente he de contrastar que el alumnado es capaz de utilizar las Tecnologías de Información y la Comunicación (TICs) en cualquier contexto de su cotidianidad, desarrollando un espíritu crítico y reflexivo ante las informaciones recibidas y sobre las producciones que elaboren. Del mismo modo, han de ser capaces de emplear las TICs para obtener información y como instrumento para aprender y compartir conocimientos, valorando su contribución a la mejora de las condiciones de vida de todas las personas.

Finalmente concluida la jornada de senderismo, y una vez estemos todos en el aula, cada subgrupo pondrá en común su trabajo con objeto de realizar entre todos, de manera colaborativa y coordinada un gran cartel informativo (también en formato digital), en el que aparezca recogido para cada área curricular lo más importante y trascendente de la actividad relacionando entre si los grandes ejes de cada área que al interactuar entre si vertebran el territorio y son explicativos de porqué el medio aparece ante nuestros ojos tal y como es.



CAPÍTULO III

6. CONSIDERACIONES FINALES

Elaborar este documento me a supuesto tiempo y esfuerzo que he tenido que dedicar a plantearme a mí mismo que estilo de maestro quiero ser. Leer el Currículo, identificar, analizar y valorar objetivos, contenidos y criterios de evaluación, diseñar cada uno de las actividades propuestas, plantearme su pertinencia, su ubicación temporal y espacial, atender a la diversidad del aula, etc. han sido tareas que independientemente de su valor normativo me han supuesto reflexionar sobre la importancia del trabajo coordinado y colaborativo entre los diferentes maestros que forman la plantilla docente de cualquier Centro Educativo. Todo ello sin olvidar la importancia de la labor del maestro como agente socializador y de desarrollo de nuestra sociedad.

En particular, me ha servido para poner al niño en el centro de la propuesta, para ponerme en su lugar, ver sus necesidades, sus carencias, el contexto en el que crece y se desenvuelve. Sin este ejercicio de generosidad empática por la infancia, sin este ejercicio tan costoso de coordinación docente entre tutor y especialista, cualquier proyecto didáctico, cualquier propuesta planteada pierde su valor y se convierte en un documento vacío de contenido, netamente normativo y alejado de la realidad del escolar.

La propuesta responde a una lógica interna marcada por los tiempos, los espacios y los recursos disponibles en el medio natural y cómo no, a la metodología propia del trabajo interdisciplinar (objeto de este TFG) entre tutor y especialista. Así pues, la colaboración docente ha quedado materializada en las siguientes las tareas escolares: elaboración de propuestas de E/A, organización logística de la jornada, control de espacios, tiempos y medidas de seguridad, docencia directa, explicar y evaluar al alumnado, etc. Con todo ello creo que quedan perfectamente cubiertos todos los objetivos de este proyecto, los cuales están íntimamente relacionados con el trabajo interdisciplinar entre las diferentes áreas curriculares. Este trabajo en equipo, entre tutor y especialista promueve la adquisición, por parte del alumnado, de las competencias básicas establecidas en la Ley.

Del mismo modo, la elaboración de este Proyecto Interdisciplinar ha supuesto para mí enfrentarme en primera persona a amplio conjunto de capacidades, destrezas, competencias, habilidades y conocimientos necesarios para planificar con solvencia, eficacia y profesionalidad la acción docente de un maestro de primaria ante un grupo escolar desconocido. Es decir, me ha exigido empeño, dedicación y esfuerzo para formarme como



maestro, poner en práctica todo lo aprendido durante estos años de formación universitaria y adquirir las competencias y capacidades básicas para el correcto desarrollo profesional.

Si bien soy consciente de que mi propuesta posee cierto carácter teórico, llevar a la práctica esta Jornada de Senderismo me ha aportado luz y conocimientos específicos y metodológicos sobre los intereses y necesidades reales del alumnado a la hora de enfrentarse a una jornada completa de actividades en el medio natural. La elaboración de un amplio dossier de actividades y propuestas de trabajo ha facilitado que el alumnado traslade a la vida real, a través de un aprendizaje vivencial, los contenidos teóricos presentes en el currículo de primaria. No podemos olvidar, que siguiendo los postulados de los filósofos clásicos que la mejor práctica es una buena teoría, y es de esta, de la teoría, de la que surge una buena praxis.

Para ello, para arrojar algo de luz sobre mi práctica docente y ejemplarizar mis propuestas de intervención en el aula como maestro de Primaria me he apoyado en todas las áreas del currículo y su estrecha relación con el área de Educación Física. Ambas áreas presentan un enorme potencial de aprendizaje a través del ámbito de lo corporal y lo motriz. Sin embargo, como se ha podido comprobar a lo largo de este texto, el trabajo interdisciplinar con el resto de áreas del currículo es fundamental para consolidar aprendizajes significativos en el alumnado.

El estudio de los topónimos locales, calcular distancias, tiempos o caudales, estudiar la flora y la fauna, realizar gráficos, esquemas, bocetos y dibujos, conocer el uso del GPS, o buscar información en la red gracias al uso de tecnologías de conexión móvil a la red (tabletas o Smartphones), o traducir al inglés parte de la información procesada es un claro ejemplo de cómo el planteamiento inicial de un proyecto interdisciplinar se ha materializado a lo largo de este TFG en la realización de una Jornada de Senderismo por el Canal de Castilla. Es decir, hemos conseguido este resultado gracias a la implementación y puesta en marcha de este Proyecto Interdisciplinar entre el tutor y el especialista de Educación Física. Objetivo este fundamental que me marqué al principio de este proyecto.

Del mismo modo, el resultado no puede ser otro que un proyecto fácilmente realizable, exportable a diferentes entornos educativos y de amplio recorrido para toda aquella persona relacionada con la Escuela y la Educación que quiera seguir los pasos marcados por este trabajo.

El niño/a aprende cuando hace, cuando toca, cuando manipula, cuando enlaza lo nuevo con aquello que ya sabe, que ya conoce y domina, es el aprendizaje global. Es en este ámbito de



trabajo en el que mi Trabajo Fin de Grado alcanza su máxima expresión. En el mundo de lo real, de lo escolar, de su cotidianeidad diaria en la que el niño/a corre, salta, juega y aprende en una amalgama de procesos que mezclan lo cognitivo con lo afectivo y esto a su vez con lo académico y lo corporal.

Así pues, realizar actividades físicas en el medio natural ha permitido a mis futuros alumnos no solo mejorar su condición física o perfeccionar sus habilidades locomotrices, aspecto este más vinculado al área de la Educación Física, sino acercarse a la historia y a la cultura del entorno social en el que va a realizar dichas actividades. Le ha puesto en contacto con los ríos, con los montes, con la fauna y la flora, con el uso que del territorio se ha hecho desde tiempos inmemoriales... en definitiva, le ha sumergido inexorablemente en todos los contenidos curriculares propios de la etapa de primaria utilizando la actividad física y el deporte como vector conductor que vehicula sus intereses y necesidades desde lo más superficial hasta lo más profundo del currículo.

Del mismo modo, y refiriéndome al área de Educación Física Escolar, la jornada de senderismo, por sí sola ha sido una excepcional oportunidad para poner de manifiesto todos los contenidos, capacidades y aprendizajes desarrollados por el alumnado durante los tres trimestres escolares. Así pues, a lo largo de la jornada de senderismo han podido vivenciar y experimentar en sus propias carnes aspectos relacionados con: las características fisiológicas del ejercicio (pulso y ritmo cardiaco, frecuencia respiratoria, el sudor y la fatiga, o la importancia de la hidratación), con el desarrollo de habilidades locomotrices y manipulativas (saltar, correr, trepar, orientarse, medir, tocar, sentir, etc.), con las habilidades sociales (regulación de juego motor, relaciones entre iguales), con la expresión corporal y artística (bailes y danzas populares de la zona), con la gestión del ocio activo y la realización de actividades físicas en el medio natural o con el uso y disfrute de escenarios sociales y de pública concurrencia donde cualquier ciudadano puede disfrutar del cuerpo, del movimiento y de la actividad física. Y todo ello a través de un aprendizaje globalizado, vivencial y experiencial.

Quizás, tras la puesta en práctica de este proyecto quede patente algunas de las dificultades y limitaciones más importantes surgidas a lo largo de la jornada. Así pues, la coordinación entre tutor y especialista y la planificación previa de las propuestas realizadas al alumnado debe ser realizada con exquisita minuciosidad, desplazándose previamente hasta el lugar donde va a realizarse la marcha, observar el entorno, prever riesgos y necesidades que puedan surgir a lo largo del día, etc. Del mismo modo, cuestiones relacionadas con la logística han de ser tenidas



más en cuenta, sobre todo para garantizar la seguridad y el bienestar del alumnado ante cualquier imprevisto que pueda surgir. Otro de los aspectos a no descuidar es la elección y el cuidado del material a emplear, que sea el apropiado, que no pese, que no se rompa, que sea seguro.

En cualquier caso, implementar esta experiencia siempre arroja luz sobre aquellos aspectos susceptibles de mejora y evaluación. En particular para cada una de las áreas trabajadas apporto las siguientes reflexiones:

1.- Área de Lengua Castellana → topónimos y frases-refranes típicos del lugar.

Al principio de la jornada el alumnado se encontraba confuso y cohibido ante la idea de tener que preguntar a desconocidos sobre cuestiones del lugar. Evidentemente los niños/as con mejores habilidades sociales llevan la voz cantante y facilitan el acceso a la actividad a aquellos más reservados. Utilizan un facilitador, en este caso una grabadora de voz, a través de la cual romper el hielo y preguntar a los vecinos del lugar sobre las cuestiones planteadas en la tarea.

Quizás hubiera sido necesario limitar algo más los criterios de realización ya que en algunos casos, el elevado número de vocablos, términos y frases típicas del lugar hace que el alumnado se sienta desbordado y pierda información durante el proceso.

2.- Área de Matemáticas → distancias, tiempos y caudales.

Las actividades propuestas han tenido gran aceptación entre el alumnado. Tocar, medir, experimentar, utilizar la calculadora, la cinta métrica, el altímetro o el GPS les ha entusiasmado. Sin embargo, la emoción inicial proporcionada por el carácter manipulativo de la tarea se ha ido diluyendo a medida que la complejidad de los cálculos matemáticos necesarios se ha hecho palpable. Ha sido necesario un trabajo cercano y próximo por parte del especialista y el tutor para explicar con precisión qué y cómo hay que ejecutar la tarea en cada caso.

Como propuesta de mejora, será necesario secuenciar las tareas previstas a lo largo del recorrido con objeto de que el alumnado disponga de tiempo para tomar datos, elaborar hipótesis, realizar cálculos y alcanzar respuestas coherentes. De este modo, dispondrán de tiempo suficiente para realizar cada propuesta.

3.- Área de Conocimiento del Medio → fauna, flora y medio ambiente.

La propuesta del herbario ha supuesto acercar al alumnado a las diferentes formaciones vegetales y cultivos típicos de la zona. Desde el primer momento han recogido hojas, flores, semillas, espigas, ramas y cualquier tipo de planta que les llamaba la atención. Sin embargo, para próximas ocasiones puede ser interesantes facilitarles el camino indicándoles qué tipo de plantas deben recolectar (a lo sumo 5 o



6 especies diferentes). De este modo conseguiré limitar y controlar el ámbito de trabajo del grupo.

Respecto a la práctica del cangrejo, esta ha sido todo un éxito, en cuanto han encontrado uno se han emocionado jugando con sus pinzas, sus patas y observando como caminan fuera del agua. Ha sido muy enriquecedor explicarles donde viven, que comen, cómo se reproducen. Sin embargo, será necesario ejercer un mayor control sobre los chavales para evitar que los ejemplares de cangrejo capturados sufran las consecuencias de estar con niños/as.

Finalmente la práctica relacionada con los tipos de clima del lugar ha supuesto poner en contacto al grupo con las pistas que el medio nos ofrece para saber cuáles son los vientos dominantes, donde está el norte, cuales son las solanas y las umbrías o pronosticar el tipo de precipitaciones que se dan en la comarca. Además esta práctica resulta positiva ya que implica acceder a datos e información presente en la web (agencia estatal de meteorología) lo cual vincula directamente esta práctica con las TIC.

4.- Área de Lengua Extranjera → traducción al inglés del vocabulario

Actividad enriquecedora a través de la cual los miembros del grupo han aumentado su vocabulario en lengua inglesa. Sin embargo, he de reconocer que esta propuesta adolece deficiencias. Por una parte, está vinculado al trabajo del primer grupo, encargado de conocer y descubrir términos y frases típicas del lugar. Si bien la colaboración entre los miembros de ambos grupos ha sido correcta, también es cierto que hasta que los unos no han terminado su trabajo, los otros no han podido comenzar el suyo. Quizás habría sido muy interesante haber suministrado al grupo varios diccionarios inglés-español, para que hubieran podido trabajar en tiempo real sobre la marcha, registrando sus propios términos y expresiones, y contrastando posteriormente su producción con los resultados obtenidos por el grupo del Área de Lengua Castellana.

5.- Área de Educación Artística → el paisaje, la fauna o el caserío

Esta propuesta ha sido muy bien aceptada por los miembros del grupo, todos/as estaban entusiasmados con la idea de pintar, colorear, recortar, modelar o plasmar de múltiples formas distintas aquello que les llamaba la atención. Sin embargo, al igual que en propuestas anteriores, se hace necesario limitar más el ámbito de actuación. De este modo evitamos que el grupo se disperse en un sinfín de ideas y que esto se traduzca en ejecuciones de baja calidad. Es decir, elegir un número limitado de elementos a representar; por ejemplo, un álamo, un cangrejo, una garza, un palomar y



una ermita. De este modo, ellos se reparten el trabajo y tienen claro en donde poner el foco y el esfuerzo de su trabajo.

Por otra parte, es necesario emplear una cámara de fotos o algún medio de grabación de imágenes para posteriormente evocar las mismas y poder realizar producciones artísticas más fieles a la realidad.

También es necesario dejar claro al alumnado que hay una serie de tareas que han de realizar durante la marcha, por ejemplo, realizar bocetos en el cuaderno de campo, para poder elaborar en el aula, a partir de estas notas, la maqueta en miniatura del elemento representado.

Otra opción factible habría sido solicitar al alumnado que indagase sobre representaciones artísticas de la zona, bailes, danzas, teatrillos, etc. para que posteriormente fueran memorizados y expuestos al resto del grupo.

6.- Tecnologías de la Información y la Comunicación → *el blog del colegio.*

Este grupo, al igual que el grupo de área de Educación Artística ha tenido que realizar un trabajo dual, por una parte utilizar las nuevas tecnologías durante la caminata y por otro procesar la información recabada en el aula. Es decir, este trabajo ha supuesto un importante grado de abstracción y esfuerzo al tener que estar enlazando constantemente lo ocurrido en el campo con lo analizado en el aula.

Sin embargo la tarea ha sido bien acogida por los miembros del grupo y ha cumplido con los objetivos previstos en la programación de la misma. Y el resultado publicado en el blog del colegio es vistoso y atractivo, y sobre todo, el alumnado se identifica muy bien con lo que ha vivido y disfrutado a lo largo de la jornada. Así pues, ha resultado muy significativo para ellos que el uso de las nuevas tecnologías se halla realizado a lo largo de la jornada y en el aula.

Por todo ello, puedo concluir que la elaboración de este TFG me ha servido para completar mi formación como maestro, conocer la estructura básica organizativa de los colegios de educación primaria y la diversidad de acciones que comprende su funcionamiento. He podido implementar en tiempo real el modelo de trabajo interdisciplinar defendido en la fundamentación teórica de este TFG a través de la coordinación y colaboración entre los diferentes docentes y especialistas que componen la plantilla del Centro así como el trabajo colaborativo entre el alumnado y entre todos los miembros del equipo docente.

Del mismo modo, he sido capaz de diseñar y regular espacios y propuestas de enseñanza-aprendizaje en contextos de diversidad que atiendan a la igualdad de género, a la equidad y al respeto a los derechos humanos que conformen los valores de la formación ciudadana. Y todo



ello, como no puede ser de otra forma, sin olvidarme de aplicar tanto en las aulas escolares como en la propuesta de senderismo planteada las tecnologías de la información y de la comunicación, fomentando en el alumnado la capacidad de discriminar selectivamente la información audiovisual que contribuya a los aprendizajes, a la formación cívica y a la riqueza cultural

Finalmente he sido capaz de acercarme a las necesidades reales de la escuela, y poner en juego todas aquellas capacidades que todo docente debe llevar a la espalda cuando se hace responsable de un grupo de primaria. En definitiva, puedo afirmar con humildad pero sin miedo a equivocarme que el trabajo realizado a lo largo de estos meses para la elaboración de este TFG me ha servido para culminar mi proceso de formación como titulado de Grado en Educación Primaria, mención generalista.



7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CASTAÑER, M. y TRIGO, E. **Globalidad e interdisciplinar curricular en la enseñanza primaria**. Inde, Barcelona, 1995
- DIEZ LUCENA, J. **El currículum de la EF en la Reforma Educativa**. Inde, Barcelona, 1998
- SCURATI, D. **Interdisciplinaridad y didáctica**. Adara, La Coruña, 1977.

Otras referencias consultadas:

- BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, D. **Evaluar en Educación Física**. Inde, Barcelona, 1990.
- CASTAÑER, M. y CAMERINO, O, **La Educación Física en la Educación Primaria**, Inde, Barcelona, 1991
- DECRETO 40/07, de 3 de mayo, por el que se establece el Currículo de Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. BOCYL núm.89. 2007
- DE LA CALLE, V. **Exigencias que plantean los temas transversales a los centros de primaria**. Revista interuniversitaria de formación del profesorado, p.27, 35-44. 1996
- LEY ORGÁNICA 2/06, de 3 de mayo, de Educación. BOE núm. 106. 2006
- MARINA, J.A. **La anatomía del miedo**. Pág. 18, Anagrama, Barcelona 2009.
- MIGUEL AGUADO, A, **Actividades Físicas en el Medio Natural**, P.M.D. Palencia 2001.
- REAL DECRETO 1513/06, de 7 de diciembre por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. BOE núm. 293. 2006
- PEREZ, A. **Aprender a enseñar, la construcción del conocimiento en la formación del profesorado**. Octaedro, Barcelona, 2007.
- PERRENOUD, Ph. **Desarrollar la práctica reflexiva en el oficio de enseñar**. Barcelona. Grao 2004.
- SANCHEZ BAÑUELOS, F. **Bases para una didáctica de la E.F. y el deporte**. Gymnos, Madrid, 2000.
- ZABALA, A. **El enfoque globalizador**. Cuadernos de Pedagogía, núm. 168.
- ZABALA, A. **La globalización, una fórmula de aproximarse a la realidad**. Signos, Teoría y práctica de la educación, 8/9, p.110-121, 1993.

Portal educativo de la Junta de Castilla y León

<http://me.mec.es/me/index.jsp>

“Cuando no se impone al niño ningún deber, no se le está haciendo más libre, se le está haciendo más voluble, más caprichoso, más servil”

MARINA, J.A. **La anatomía del miedo**.



CAPÍTULO IV

8. APENDICES

A1.- PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTE UNA LESIÓN.

A2.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN

A3.- EVALUACIÓN GLOBAL DEL ALUMNADO.

A4.- EVALUACIÓN INICIAL, SUMATIVA Y PROCESUAL DEL ALUMNADO

A5.- EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE Y OPINIÓN DEL ALUMNADO.

A6.- EVALUACIÓN DEL PROCESO DE E/A.

A7.- FICHAS JORNADA DE SENDERISMO.

A1.- PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTE UNA LESIÓN.

Cuando sucede una lesión del aparato locomotor los pasos a seguir son:

1. Hacer parar y sentar al grupo.
2. Valorar de forma prudente el alcance de la lesión.
3. Aplicar hielo u otra forma de crioterapia (en su defecto un spray o pomada antiinflamatoria) si en la lesión no se aprecia su gravedad. Ver como evoluciona.
4. Decidir su traslado a un centro médico, si es una lesión que se intuye de poco alcance mejor al Centro de Salud. Para el traslado proceder de la siguiente manera:
5. Avisar a la familia y en el caso de que pueda hacerse cargo esperar a que le vengán a recoger.
6. Si no puede venir la familia, avisar el Jefe de Estudios el cual encargará al profesor de guardia el traslado y custodia del alumno/a a la vez que avisará a la familia.

A2.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN (1 cuadro por trimestre – evaluación)

	Áreas	C. Específicos						C. Metodológicos						C. Actitudinales				Nota	
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	Particip.	Respeto	Esfuerzo	Actitud		
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6						
ALUMNOS	1																		
	2																		
	3																		
	4																		
	5																		
	6																		
	7																		
	8																		
	9																		
	...																		

C, Conseguido, EP, En Proceso, I, Iniciado, NC, No Conseguido

OBSERVACIONES

Individuales:

Grupo:

DÍAS

ASISTENCIA	1	2	3	4	5	6	7	8	...
SEPTIEMBRE									
OCTUBRE									
NOVIEMBRE									
DICIEMBRE									

A3.- EVALUACIÓN GLOBAL DEL ALUMNADO.

Registro Acumulativo de Evaluación Final – Global de 2º Ciclo de Ed. Primaria.

ALUMNO/A:

...

A4.- EVALUACIÓN INICIAL, SUMATIVA Y PROCESUAL DEL ALUMNADO

Un cuadro por cada tipo de evaluación

Nombre y apellidos.....	Edad.....	¿Repetiste?...	Quando.....
Nota que sacaste en EF en las tres evaluaciones del año anterior.....			
Problemas físicos que te impiden o dificultan el hacer actividad física.....			
.....			
¿Practicas actividades físicas o deportivas en tu tiempo libre?, ¿Cuáles?.....			
.....			
.....¿Cuántos días a la semana?.....			
¿Qué juegos o tareas has hecho en Educación Física?.....			
¿Qué recuerdo guardas de esas clases?.....			
¿Qué esperas encontrarte este año en E. Física?			
¿Qué otras actividades realizas en tu tiempo de ocio?.....			
.....			
.....			

A la vista del grado de consecución de cada uno de los criterios de evaluación, el alumno/a
<ul style="list-style-type: none">- Promociona al tercer ciclo de E. Primaria- Promociona, pero se le deberá reforzar en aquellos aspectos cuya consecución es escasa- No promociona, deberá permanecer una año más en el mismo ciclo.
....., a De de 2013 Maestro E.F.
Aspectos a Reforzar, apoyos y adaptaciones: <hr/>
...

ALUMNO/A:	5º CURSO			6º CURSO			GRADO CONSEC.
	1ª EVA.	2ª EVA.	3ª EVA.	1ª EVA.	2ª EVA.	3ª EVA.	
CC.EE. SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DEL GRUPO AULA.							
1. Conoce, controla, valora y respeta su propio cuerpo: equilibrio y coordinación, movimiento y quietud, sentido cenestésico.							
2. Conoce, valora y cuida su propio cuerpo a través de la adquisición de hábitos de vida saludable y su relación con el ejercicio físico.							
3. Explora, asume y transforma sus posibilidades y limitaciones físico motrices en relación a sí mismo y a sus compañeros.							
4. Indaga en torno a sus posibilidades de expresión y comunicación no verbal: representaciones corporales, dramatizaciones, danzas.							
5. Vivencia y siente su propio cuerpo como fuente de sensaciones y sentimientos: empatía, el sonido, la escucha corporal...							
6. Explora y desarrolla habilidades locomotrices básicas: marcha, carrera, salto, trepa, flanqueos, giros...							
7. Explora y desarrolla habilidades manipulativas básicas: bote, golpeo, lanzamientos, conducciones, recepciones.							
8. Explora y desarrolla habilidades complejas específicas							
9. Reproduce la cultura motriz que le envuelve y en la que consolida su bagaje motor: juegos populares y tradicionales y actividades deportivas en la naturaleza.							
10. Regula el juego motor a través del establecimiento de normas y el acuerdo de reglas fundamentadas en los valores de la escuela inclusiva.							
11. Planifica, pone en práctica y analiza las estrategias necesarias para resolver retos que exigen actuar de forma coordinada y/o cooperativa con sus compañeros dentro del juego motor							
12. Conoce, respeta y disfruta de los diferentes escenarios (escolares y sociales) en los que reproduce su cultura motriz.							

A5.- EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE Y OPINIÓN DEL ALUMNADO.

<p>¿Cuántas y cuáles son las partes que componen la jornada?.....</p> <p>¿En cuál de ellas te encuentras más cómodo/a?, ¿Por qué?.....</p> <p>.....</p>

¿Qué cosas se han hecho en la jornada?.....

¿Cuáles te gustan más?, ¿Y menos?

¿Cuántas tareas se hacen? A.- Pocas, B.- muchas, C.- suficientes

¿Cómo aprendes más? A.- Haciendo juegos, B.- resolviendo situaciones problema, C.- No haciendo nada, juego libre, D.- Otras:.....

¿Cómo son las explicaciones? A.- claras, B.- no me entero, C.- Depende del tema

¿Cómo son las demostraciones? A.- claras, B.- no me entero, C.- Depende del tema

¿Son amenas las explicaciones? A.- Si, B.- No, ¿Por qué?.....

¿Pone normas de comportamiento claras? A.- Si, B.- No

¿Se preocupa por que se respeten? A.- Siempre, B.- Nunca, C.- A veces

¿Te parecen justas las notas? A.- Si, B.- No, C.- A veces ¿Por qué?.....

¿Qué te parece más importante? A.- Esforzarse, B.- Realizar la tarea, C.- Ser el mejor.

¿Qué actividad fue la que más te gusto?, ¿Por qué?.....

.....

¿Qué actividad fue la que más te costó?, ¿Por qué?.....

.....

¿Qué actividad te ha resultado más útil en tu tiempo de ocio?, ¿Por qué?.....

.....

¿Qué actividad quitarías del temario?, ¿Por qué?

.....

¿Si tu fueras el maestro... qué cambiarías de la jornada?, ¿Y del curso?

.....

.....

A6.- EVALUACIÓN DEL PROCESO DE E/A.

CUADRO 1º.- HOJA DE REGISTRO DE EVALUACIÓN DEL PROCESO DE E/A

ASPECTOS A EVALUAR	SI/NO	PROPUESTAS MEJORA
EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN		
<ul style="list-style-type: none"> - Hay relación coherente entre todos los elementos de la PD (Obj, CB, Ctdos, Mtdolg, Actv, CC.EE) - Los contenidos contribuyen a desarrollar los OGE - Las UD cubren todos los contenidos curriculares - Se trabajan más unos contenidos que otros 		
EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA (completada con la evaluación concreta de cada sesión – cuadro 2)		
<ul style="list-style-type: none"> - Hay coherencia interna: Objetivos didácticos..... Competencias Básicas..... Contenidos..... Propuestas..... Metodología..... Material e Instalaciones..... Tiempos..... - Hay relación entre lo previsto y lo ocurrido - Se tiene en cuenta el nivel inicial del alumnado 		
EVALUACIÓN DE RESULTADOS		
<ul style="list-style-type: none"> - Los objetivos logrados se corresponden con lo previsto - Los aprendizajes alcanzados se corresponden con lo previsto 		

- Implementamos el feed-back en la re-elaboración de la UD		
EVALUACIÓN DEL SISTEMA DE EVALUACIÓN		
- Los criterios de evaluación son congruentes con los objetivos, competencias básicas y contenidos propuestos		
- Los procedimientos de evaluación son congruentes con los criterios de evaluación propuestos		

CUADRO 2º.- EVALUACIÓN DE CADA SESIÓN

EVALUACIÓN DE LA JORNADA DE SENDERISMO
UD:.....FECHA:.....
COMUNICACIÓN
¿Se siguieron fielmente las consignas propuestas para la realización de las tareas? Calidad y cantidad de la información previa facilitada Eficiencia de los feed-back (reflexión sobre la acción) emitidos
PARTICIPACIÓN DEL ALUMNADO
¿Se han concluido todas las actividades previstas? Adecuación del grado de dificultad de las tareas a la ZDP del alumnado Dificultades de adaptación de determinados alumnos
ORGANIZACIÓN DE LA CLASE
Valoración aproximada del tiempo de actividad autónomo Eficiencia de los agrupamientos, transiciones, materiales
IMPLICACIÓN DEL ALUMNADO
Interés y disponibilidad por el trabajo
PROPUESTAS DE MEJORA
Modificaciones de la sesión para una mejor adaptación al grupo Modificaciones a realizar en las siguientes sesiones

OTROS ASPECTOS DESTACABLES ...

“De marcha por el Canal: EL CANAL DEL REY”

A7.- Jornada de Senderismo

DISFRUTANDO DEL CANAL

DESTINATARIOS: Alumnos de 3º ciclo de Primaria.

ACTIVIDAD PRINCIPAL: Senderismo.

FECHA Y HORA DE SALIDA: 20/06/2013, a las 10.00 H.

FECHA Y HORA DE LLEGADA: 20/06/2013, a las 18.00 H.

LUGARES DESTACADOS: Alar del Rey, Nacimiento del Canal de Castilla, Barrio de San Vicente, San Quirce del Río Pisuerga, Herrera de Pisuerga, esclusas del Canal

ALOJAMIENTO: Antiguas escuelas municipales.

RECORRIDO ÓPTIMO: Aprox. 9.100 m. **DESNIVEL MEDIO:** Aprox. 55 m.

CONDICIONES: Esperamos día despejado y caluroso con lo que será necesario hidratarse convenientemente y llevar cantimplora. Nos moveremos por sendas marcadas y caminos agrícolas.

PARTICULARIDADES: Al llegar a Herrera de Pisuerga estar muy atentos a las indicaciones de los maestros. Allí cogeremos un autocar que nos llevará de vuelta hasta las Escuelas Municipales de Alar del Rey.

MATERIAL RECOMENDADO – OBLIGATORIO

- Identificación personal: DNI, cartilla SS
- Algo de dinero suelto
- Ropa y calzado de repuesto en la mochila
- Cacao, crema solar, gafas de sol, gorra o visera
- Fruta, galletas, chocolatinas o alimentos energéticos
- Líquidos para hidratarnos y cantimplora
- MATERIAL BÁSICO: Mochila de ataque, chubasquero, bolsas de plástico, tiritas, pañuelos.
- MATERIAL TÉCNICO: Botas trekking, ropa técnica, membrana viento, fichas actividades.
- MATERIAL DIDÁCTICO: Cuaderno de campo, bolígrafos, apuntes



Perfiles Senderismo:

Alar del Rey, San Quirce del Río

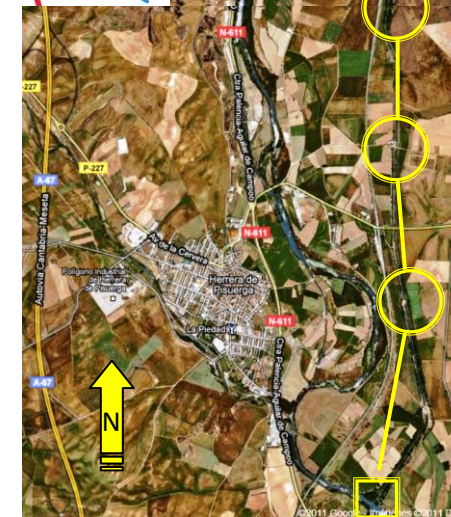
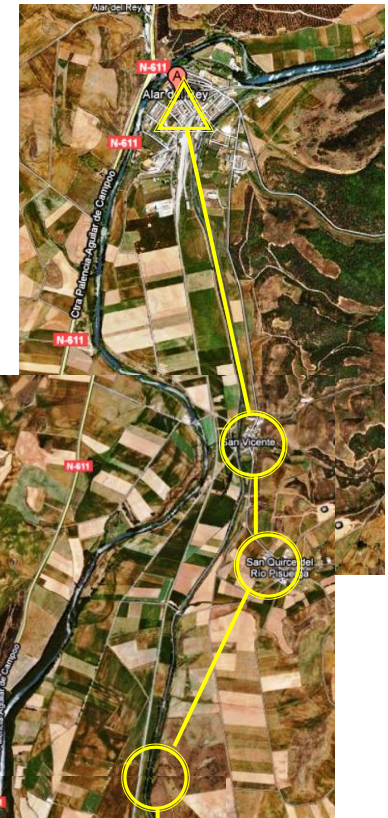
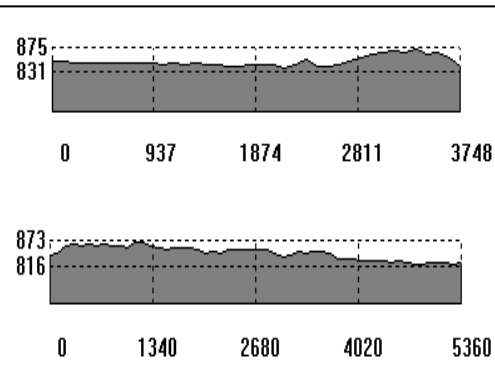
Pisuerga y Herrera de Pisuerga

Distancia total = 9.100 m

Tiempo previsto marcha = 3 h

Cota máx/min = 875/820 m

Desnivel = 55 m



JORNADA DE SENDERISMO “DE MARCHA POR EL CANAL”

BENEFICIOS PARA EL ORGANISMO

- Mejora el estado del sistema cardiovascular
- Mantiene las articulaciones y los músculos elásticos y jóvenes
- Aumenta la energía y el bienestar corporal
- Ayuda a controlar el peso y a reducir el colesterol
- Ayuda al buen funcionamiento del sistema locomotor y respiratorio

ANTES DE COMENZAR HAY QUE CALENTAR...

EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS

Hay que realizar calentamientos para evitar lesiones, centrándolos sobre todo en los músculos de las piernas: gemelos, glúteos, isquiotibiales, cuádriceps. No hay que olvidar la espalda, que soporta el peso de la mochila.



MUSCULOS QUE TRABAJAN

Esencialmente los del tren inferior: cuádriceps, gemelos, glúteos y femorales.



LESIONES MÁS COMUNES

Generalmente se centran en los pies, y se producen por el uso de material inadecuado (botas, calcetines...) o como consecuencia del exceso de frío, calor o humedad.



DECÁLOGO DEL SENDERISTA ECOLÓGICO



DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO

Comenzamos nuestra marcha en Alar del Rey, junto al nacimiento del Canal de Castilla. Caminaremos por el camino de la margen derecha, los primeros metros no están muy bien marcados y aunque parece que nos desvíe del recorrido del Canal a los pocos metros nos devolverá al camino de sirga.

La primera esclusa la encontraremos en Barrio de San Vicente. Es ovalada y de un solo salto, como el resto que veremos en esta etapa. Continuamos la marcha y a 1,5 km. Llegamos a San Quirce de Río Pisuerga, donde está la 2ª esclusa. Si lo deseamos podemos hacer un alto en la ruta y pasear por este pequeño pueblo de casas de barro y piedra, con una iglesia dedicada a San Miguel y en lo alto del pueblo la ermita del Cristo. Merece la pena subir y disfrutar del panorama: la Peña Amaya, la montaña palentina, la huerta de Herrera y el Canal, que a su paso va marcando una línea continua de arbolado y verdura. Volvemos al camino del Canal y seguimos por su margen derecha. No hemos recorrido 1 km y ya hemos llegado a la esclusa 3ª. A un lado el agua, al otro las fincas de Herrera de Pisuerga. Y llegamos a la esclusa 4ª, donde existe una central eléctrica y unas casas de turismo rural; la Cuarta y el Canal. Desde aquí debemos o bien desviarnos a Herrera de Pisuerga (pues si seguimos nos encontraremos el paso cortado al llegar al cruce del Canal con el Río Pisuerga) o continuar y cruzar el río por el ferrocarril, a no ser que sea en época estival y al estar funcionando las barcas eléctricas podamos cruzar el río con ellas.

Oscar de la Parte Mediavilla
“El Canal del Rey”

JORNADA DE SENDERISMO “DE MARCHA POR EL CANAL”

TIPOLOGÍA DE SENDEROS Y SEÑALIZACIÓN

TIPOS DE SENDEROS

Los senderos más importantes están balizados, es decir marcados con diferentes franjas, por las Federaciones de Montaña de las comunidades autónomas.

Senderos de Gran Recorrido (GR)

Senderos de más de 50 kilómetros, con varias etapas de una longitud variable.

Senderos de Pequeño Recorrido (PR)

De una longitud no superior a dos jornadas (de 10 y 50 km) y que suelen enlazar con algún GR o servirle de variante.



TIPOS DE SENDEROS

Los senderos más importantes están balizados, es decir marcados con diferentes franjas, por las Federaciones de Montaña de las comunidades autónomas.

Senderos Locales (SL)

De una distancia no superior a media jornada. Menos de 10 km.


Senderos Urbano (SU)

Se practica en grandes ciudades y tiene cada vez más seguidores debido a las facilidades de los desplazamientos y a la escasa necesidad de equipo.



SEÑALIZACIÓN BÁSICA

Las señales más comunes que se pueden encontrar en los senderos son estas cuatro:

 Continuidad del sendero

 Dirección incorrecta

 Giro a la derecha

 Giro a la izquierda







Las marcas pueden encontrarse pintadas en piedras, en árboles o en cualquier otro lugar visible.

SEÑALIZACIÓN BÁSICA

Indicación de destino y tiempo aproximado de recorrido.



¿CÓMO CONOCER LA DIFICULTAD DE UN SENDERO?

 Medio. Severidad del medio natural	<ol style="list-style-type: none"> 1 El medio no está exento de riesgos 2 Hay más de un factor de riesgo 3 Hay varios factores de riesgo 4 Hay bastantes factores de riesgo 5 Hay muchos factores de riesgo
 Itinerario. Dificultad de orientarse en el itinerario	<ol style="list-style-type: none"> 1 Caminos y cruces bien definidos 2 Sendas o señalización que indica la continuidad 3 Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales 4 Exige técnicas de orientación y navegación fuera de traza 5 La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear
 Desplazamiento. Dificultad en el desplazamiento	<ol style="list-style-type: none"> 1 Marcha por superficie lisa 2 Marcha por caminos de herradura 3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares 4 Es preciso el uso de las manos para mantener el equilibrio 5 Requiere pasos de escalada para la progresión
 Esfuerzo. Cantidad de esfuerzo necesario	<ol style="list-style-type: none"> 1 Hasta 1 h de marcha efectiva 2 Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva 3 Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva 4 Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva 5 Más de 10 h de marcha efectiva

Medio Itinerario Desplazamiento Esfuerzo

Es un sistema de comunicación entre excursionistas y senderistas para valorar y expresar las dificultades técnicas y físicas de cada recorrido. Su objetivo principal es unificar criterios para una práctica más segura y placentera.

De marcha por el Canal...
“El Canal del Rey”

Óscar de la Parte Mediavilla
“El Canal del Rey”

JORNADA DE SENDERISMO “DE MARCHA POR EL CANAL”



EL EQUIPO BÁSICO

LA EQUIPACIÓN

La mochila

Es recomendable que sea ligera e impermeable. Además de ropa de lluvia y abrigo conviene llevar una navaja, linterna, brújula, crema solar, teléfono móvil y un pequeño botiquín.

Mapas

Se deben planificar los recorridos de acuerdo con su longitud, duración y dificultad.



LA EQUIPACIÓN

La mochila

Es recomendable que sea ligera e impermeable. Además de ropa de lluvia y abrigo conviene llevar una navaja, linterna, brújula, crema solar, teléfono móvil y un pequeño botiquín.

¡IMPORTANTE!

Por seguridad, por lo que pueda pasar, es recomendable evitar caminar en solitario.

El peso debe recaer principalmente en las caderas.



Óscar de la Parte Mediavilla
“El Canal del Rey”

REGLAS BÁSICAS DEL SENDERISTA

Generalmente en el excursionismo se siguen y respetan algunas reglas básicas:

- **Seguridad:** Por lo intrínseco de la actividad y lo variado de la misma la seguridad es una regla indispensable que respetar.
- **No perturbar el medio:** por el que se transita y se acampa lo menos posible. Esto implica además, respetar a todos los seres, ya sea animales o plantas; rocas; formaciones y todo el medio ambiente en general.
- Respetar sembradíos y demás obras de la gente que habita en el medio rural.
- **Armonía:** El excursionista, por la naturaleza de su afición, debe procurar armonía entre él y la naturaleza así como entre sus compañeros.
- Ninguna actividad excursionista en sí debe emplear vehículos de motor.

MATERIAL SENDERISMO Y ACCESORIOS

LA EQUIPACIÓN

La ropa ha de ser ligera multicapa para poner y quitar capas y regular así la temperatura según las exigencias del ambiente y del ejercicio.



Un gorro y las gafas de sol son necesarias. Asimismo una visera ayuda a evitar los reflejos del sol de la tarde y de los faros de los coches por la noche.



LA EQUIPACIÓN

El calzado

Es el elemento básico en la equipación de todo senderista. Conviene que la suela sea flexible para permitir el buen apoyo del pie, y rígida en los extremos para garantizar un buen canteo en los terrenos más blandos.



Es importante que esté ‘domado’, usado, para evitar rozaduras.



Para terrenos llanos sirve cualquier calzado cómodo.



Para terrenos más accidentados hay que utilizar unas buenas botas.



JORNADA DE SENDERISMO “DE MARCHA POR EL CANAL”

NO PIERDAS TU ENERGÍA

Bocadillos, barritas, tortilla, fruta, dulces... ¿qué comida elegir un día de senderismo? Lo primero que tenemos que pensar es cómo de larga será la ruta. Si va a durar mañana y tarde conviene ir bien preparados, si sólo es de 2-4 horas, con un par de barritas energéticas, alguna fruta y agua será suficiente. Lo que más preocupa a los senderistas es qué llevar para una ruta larga donde se va a hacer parada para la comida. De entrada decir que no es bueno hacer sólo una parada y atiborrarnos a comida, eso hará que luego estemos más pesados y nos cueste más andar. Dividir en 3-4 tomas las ingestas será lo mejor.

Llevar barritas energéticas, algún dulce y frutos secos es lo más cómodo para comer sobre la marcha, esto nos va a ir dando el azúcar y la grasa necesaria para reponer la energía gastada. En la parada larga de comida, como hemos dicho, no comer mucho y si optamos por el bocadillo dejar a un lado los alimentos muy pesados: embutidos grasos por ejemplo, que harán que luego tardemos mucho en hacer la digestión.

Un bocadillo con tomate, lechuga y alimentos similares proporciona energía necesaria y son ligeros de digerir, el de jamón con poca grasa también vale. La tortilla de patatas también es buena opción, los hidratos de carbono nos vendrán bien para lo que queda de ruta.



CONSEJOS PRÁCTICOS

Óscar de la Parte Mediavilla
“El Canal del Rey”

1. Lleva un equipo adecuado
2. Lleva la vestimenta adecuada
3. Sabe a dónde vamos y de dónde venimos
4. El paso: El ritmo de paso en montaña es fundamental
5. Las paradas: Realiza paradas cortas pero frecuentes, bebe y come. Abrígate siempre
6. Los Despistes: Suelen ocurrir por nuestra falta de atención y/o mal tiempo
7. Urgencias: abrigar al accidentado. El enfermo y/o herido nunca puede quedarse solo.

¿QUÉ TENGO QUE BEBER CUANDO VOY ANDANDO?

El esfuerzo en montaña hace perder, por la transpiración y la ventilación, varios litros de líquido al día. La capacidad física disminuye cuando el organismo ha perdido agua. Hay que aprovechar cada parada para rehidratarse, sin esperar a tener sensación de sed para beber. El aporte hídrico y mineral es un elemento esencial en la montaña para evitar el agotamiento, el golpe de calor y los calambres. Se pueden añadir al agua diferentes sustancias: glucosa u otros azúcares, sales minerales, etc, Son preferibles las soluciones isotónicas que serán mejor absorbidas. El té es excelente para el esfuerzo.

Recuerda que no hay que esperar a tener sensación de sed para beber. Una deshidratación tan solo ligera ya produce un descenso importante del rendimiento físico, debes reponer líquidos mientras haces ejercicio, procura beber pequeñas cantidades de agua, aproximadamente cada 10 o 15 minutos, para evitar la deshidratación y compensar las pérdidas ocasionadas por el ejercicio. Otro consejo importante es que realices una rehidratación 15 o 20 minutos antes del comienzo de un largo esfuerzo a base de 200-400 c.c. de agua.

En suma:

- Es mejor que la bebida que tomes durante el ejercicio no sea carbonatada, pues eso retrasa su absorción.
- Toma el líquido a una temperatura más bien fría, entre los 10-15 grados, porque acelera su absorción. ¡No helada!
- Procura que la bebida escogida resulte agradable a tu paladar, sobre todo si la tomas durante el ejercicio.
- Es recomendable una prehidratación antes de comenzar un largo esfuerzo.
- Bebe durante el ejercicio pequeños volúmenes de líquido frecuentemente. Se considera lo ideal de 150-250 ml. cada 15 minutos aproximadamente si la ruta es dura.
- Cuando termines el ejercicio debes rehidratarte a base de agua, bebidas azucaradas y zumo de frutas.

FECHA:

ALUMNO:

GRUPO:

JORNADA DE SENDERISMO “DE MARCHA POR EL CANAL”

RESPONDE A LAS SIGUIENTES CUESTIONES:

- 1.- ¿Cómo te sientes al terminar la práctica?, ¿Estás cansado/a?
- 2.- ¿Cuánto tiempo consideras que has llevado el ritmo de marcha más adecuado para tí?, ¿Por qué?
- 3.- ¿Estás cansado?, ¿A qué crees que se debe tu cansancio?, ¿Calentaste?
- 4.- ¿Qué comiste durante la práctica?, ¿te hidrataste suficientemente bien?
- 5.- ¿Cuántas señalizaciones del sendero has encontrado?, ¿Qué significan?
- 6.- ¿Has utilizado la brújula?, ¿Para qué?
- 7.- ¿Has empleado en alguna ocasión el mapa?, ¿Qué entiendes por orientar el mapa?
- 8.- ¿Qué cuidados vas a prestar al material empleado?, ¿Por qué?
- 9.- ¿Cuántas esclusas has encontrado?, ¿Cuales te han gustado más?, ¿Para qué se empleaban?, ¿te lo imaginabas así?
- 10.- ¿Para qué te ha servido esta experiencia?

11.- ¿qué te ha aportado?

12.- ¿Cómo la mejorarías?, ¿Cuál es tu propuesta?

13.- Comenta qué te ha parecido el recorrido y la práctica en general

14.- Dibuja sobre el mapa y en color rojo los puntos del trayecto que te han parecido más interesantes

15.- Dibuja lo que más te ha gustado del recorrido: animales, paisajes, plantas, etc.

Óscar de la Parte Mediavilla
Jornada de Senderismo “El Canal del Rey”