

Ejercicios semana del 30 al 2 de abril

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

BACHILLERATO NOCTURNO (TODOS LOS GRUPOS)

TAREA 3. “El parón por el coronavirus da un respiro a La Tierra”.

En el artículo de Isabel Ibáñez afirma que los canales de Venecia son azules y verdes, nadie los recordaba así; por otro lado, *“el nivel de residuos sanitarios de todo tipo, generados durante el transcurso de esta pandemia, será excepcionalmente elevado”* según afirma Mario Rodríguez, director de Greenpeace España.

Las imágenes que se observan de los diferentes países vía satélite han cambiado debido al parón de actividad...y es, en muchos casos, debido a la bajada del 37% de las emisiones.

Si hemos estado viendo los telediarios, hasta hace poco, con las noticias sobre la limitación en la circulación debido al aumento del dióxido de carbono (la cantidad máxima recomendable en el ambiente), muchas ciudades, entre ellas Valladolid, limitaban el tráfico en el casco urbano, en cuestión de semanas, este gas, ha descendido a niveles inimaginables.

Y ahora, os lanzo unas preguntas:

1. Tras estos parones, cuando volvamos a la actividad, ¿habremos aprendido, entre otras cosas, a respetar el medio en el que vivimos? ¿es tan difícil unirnos para bajar las tasas de este gas (si en muchos artículos hablan de que es el principal causante del cambio climático, entre otros factores)?
2. ¿Crees que es necesaria una ley, o por el contrario creéis que es una iniciativa que depende de cada uno de nosotros?
3. ¿Qué aspectos podríamos cambiar (ahora que vemos muchas noticias sobre alternativas en el movimiento de las personas) de nuestro día a día para reducir este impacto? ¿Qué cosas puedes hacer tú? ¿Por qué no las haces/hacemos?
4. Estamos viendo diariamente acciones voluntarias de las personas para ayudar a los demás: sanitarios, medios de seguridad, personas voluntarias que cuidan a nuestros mayores, cuando a las 20h salimos todos a aplaudir desde nuestras casas...¿crees que sería posible, cuando esto acabe, llevar iniciativas conjuntas para cuidar nuestro entorno? Piensa varias propuestas de cuidado de nuestro entorno (colectivas) y explícalas (que



sean diferentes a la gestión de residuos y reciclar, que, en principio ya se debería de estar haciendo). (Puedes investigar cuales son los factores más contaminantes, y, a partir de ahí, proponer un proyecto que pudiéramos realizar entre todos).

TAREA 4. Senderismo y rastreo.

Senderismo

Se trata de una **actividad deportiva no competitiva** que se realiza sobre caminos balizados y homologados por el organismo competente en cada país. Busca acercar a las personas al medio natural y al conocimiento de la zona a través del patrimonio y los elementos etnográficos y culturales tradicionales, utilizando de forma preferente el sistema tradicional de vías de comunicación, tales como cañadas reales, caminos vecinales y senderos. Se combina deporte, cultura y medio ambiente.



-SE DEBE TENER MUY EN CUENTA QUE EL SENDERISMO ES UNA DISCIPLINA DEPORTIVA TOTALMENTE DIFERENTE AL EXCURSIONISMO, AL MONTAÑISMO Y AL TREKKING. NO SE DEBEN CONFUNDIR ESTOS CONCEPTOS:

-**EXCURSIONISMO**: se le puede considerar como el precursor del senderismo y se trata de una actividad deportiva muy similar a éste, pero con una gran diferencia que nunca debemos olvidar, el excursionismo se realiza por senderos no balizados; es decir que no cuentan con las garantías de seguridad y calidad que proporcionan los senderos homologados. La duración de las rutas de excursionismo se suelen limitar a una jornada.

-**MONTAÑISMO**: es la disciplina deportiva que consiste en ascender a cimas montañosas y que puede llegar a precisar de conocimientos, técnicas y material propios de la escalada y que, por lo tanto, implica en ocasiones un importante nivel de dificultad que hace que no sea un deporte abierto a la gran mayoría de la población.



-TREKKING: modalidad deportiva que consiste en recorrer de forma autónoma, a pie y durante varios días o semanas parajes aislados generalmente con dificultad de tránsito tales como zonas montañosas o lugares remotos sin senderos.

Según el **manual de senderos de la Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León** (subido al TEAM), investiga la siguiente información.

1.¿Qué características y condiciones básicas que debe cumplir siempre un sendero homologado (Cita 4 características que te parezcan más importantes)

-
-
-
-

2.Define los tipos de senderos homologados (GR,PR,SL) y pon un ejemplo de ruta **EN BICICLETA DE MONTAÑA** en la comunidad de Castilla y León (si lo quieres hacer más interesante busca alguno cerca de tu entorno que puedas realizar esta primavera-verano).

Pista: puedes encontrar rutas en **wikiloc** asegúrate de que tienen toda la información y que son actuales (No es lo mismo un sendero en invierno que en verano).

Siglas: GR **Definición:** _____ **km:** _____

Dibujo/color **Ejemplo de GR en Castilla y León**

Lugar de salida y llegada:

Distancia/Longitud:

Desnivel acumulado:

Tiempo estimado:

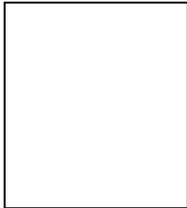
Dificultad de la ruta:

Información de la ruta:



Siglas: PR **Definición:** _____ **km:** _____

Dibujo/color **Ejemplo de PR en Castilla y León**



Lugar de salida y llegada:

Distancia/Longitud:

Desnivel acumulado:

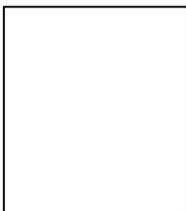
Tiempo estimado:

Dificultad de la ruta:

Información de la ruta:

Siglas: SL **Definición:** _____ **km:** _____

Dibujo /color **Ejemplo de SL en Castilla y León:**



Lugar de salida y llegada:

Distancia/Longitud:

Desnivel acumulado:

Tiempo estimado:

Dificultad de la ruta:

Información de la ruta:

3. Dibuja los tipos de señales y sus indicaciones. Dibuja y explica:

Señal de continuidad

Señal de cambio de dirección



Señal de dirección errónea

Señal de cambio brusco de dirección

* **Calificación: 3% trimestre**

***IMPORTANTE: PARA LOS QUE TENGÁIS DIFICULTADES EN ACCEDER AL TEAMS O ZONA PRIVADA, COMO EXCEPCIÓN, LAS TAREAS LAS ENVIAMOS DE ESTA MANERA; EN CLASSROOM NO SE CORRIGEN:**

***Enviar al correo: javier.silgai@educa.jcyl.es**

Indicando en asunto: CURSO, GRUPO, APELLIDOS, NOMBRE, NÚMERO DE TAREA

Ejemplo: 2ºESO B SILVEIRA GAITERO JAVIER TAREA 1

