GUÍA DE APRENDIZAJE N° 6

Departamento de Educación Física

Profesor: Leonardo Cifuentes Sepúlveda.

Semana del 02 al 06 de Noviembre

Nombre estudiante: _____ **Curso: 8°B.**

Nombre de la Unidad: Actividad en contacto con la naturaleza.

Objetivo de aprendizaje Unidad: Ejecutar actividad física en diferentes entornos, aplicando técnicas para dejar limpios y ordenados los entornos. Conocer tipos de senderismo y conocimiento de manual no deje rastros

Contenido clase: Cuidado del medio ambiente – senderismo.

El Senderismo

Senderismo es sinónimo de *excursionismo a pie*, Es decir, caminatas que se realizan principalmente por senderos y caminos. El grado de dificultad no suele ser alto. **Es una mezcla de actividad deportiva y turística**, que se desarrolla principalmente en entornos naturales.

El senderismo es un deporte en la naturaleza que por su sencillez, ausencia de riesgo y bajo costo económico es una actividad muy adecuada para amplios segmentos de la población.

Tradicionalmente esta actividad era realizada por los Centros Excursionistas, pero hoy en día, gracias a los senderos señalizados, es posible realizar caminatas de cualquier nivel, y destino, tanto por cuenta propia como organizado por empresas de guías o interpretativos del medio natural.

¿Qué es un Sendero?

Es un pequeño camino o huella que permite recorrer con facilidad un área determinada. Los senderos cumplen varias funciones, tales como:

- Servir de acceso y paseo para los visitantes.
- Ser un medio para el desarrollo de actividades educativas.
- Servir para los propósitos administrativos del área protegida.

Dependiendo de los fines con los que fue construido, un sendero puede ser transitable a pie, a caballo o en bicicleta, y solo excepcionalmente en vehículos motorizados.

Los senderos son una de las mejores maneras de disfrutar de un área protegida a un ritmo que permita una relación íntima con el entorno. Con frecuencia estos son el único medio de acceso a las zonas más silvestres y alejadas que existen al interior del área.

Ecoladrillos

¿Qué son los ecoladrillos?

Son elementos de construcción fabricados con botellas plásticas rellenas con diferentes plásticos limpios. Son una solución simple y de bajo costo, que convierte desechos plásticos muy contaminantes, en materiales de construcción local, ecológicos, de bajo costo y alta calidad.

¿Cómo se hacen?

1– Utiliza botellas plásticas desechables limpias y secas de 1,5 litros.

2– Rellénalas con plásticos de envoltorios de fideos, arroz, sal, brillos de dulces y todos los envoltorios plásticos que estén limpios y secos.

3– Cada vez que recargues plásticos, ayúdate de una varilla y compáctalos hasta que no puedas echar más y no queden espacios de aire dentro de la botella.

4– Luego cierra la botella con la tapa y ya tienes tu ecoladrillo.

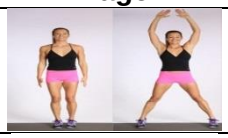
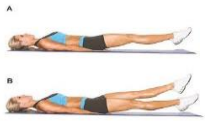
RUTINA DE EJERCICIOS DE HOY

1.- Revisión Teórica de senderismo.

2.- Revisión de materiales y avances de ECOLADRILLOS.

3.- Calentamiento: Juego y movilidad articular

4.- Desarrollo: Realizar 3 pasadas a esta ronda de 4 ejercicios.

Repeticiones	Ejercicio	Imagen
30	Jumping Jack	
30	Abdominal Tijeras	
20	Sentadillas Sumo	
20	Toco Hombros	

FC final: …… pulsaciones

5.- Vuelta a la calma: Recuperación, soltura y ejercicios de elongación.