Medio natural

Marchar a ritmo de conversación; la mochila; subir y bajar

Sesión 1 de 6 · 2.º de ESO · Situación de aprendizaje «La ruta la marcamos nosotros»

Situación de aprendizaje La ruta la marcamos nosotros	**Etapa y curso** 2.º de ESO
Sesión 1 de 6 · 55 min	**Material** 6 mapas impresos de la ruta a escala 1:5.000 · Tarjetas de señales de sendero (GR, PR y SL) · 20 tarjetas de objetos para la mochila · 2 chalecos reflectantes (cabeza y cola) · Botiquín y teléfono del centro · Bolsas de basura y guantes · Hoja «Nuestro tramo» por equipo
Organización Parejas y equipos de 4	**Espacio** Patio y escaleras del centro; ruta urbana de 2,4 km por el entorno (un parque o una vía verde), con autorización de las familias y dos adultos

CALENTAMIENTO — 10 min

1. Marcha a ritmo de conversación 10 min

Se anda rápido 8 minutos con la pareja, hablando. Si no se puede hablar seguido, el ritmo es demasiado alto. Cada pareja cuenta sus vueltas: una vuelta de 120 m en 1 minuto y medio es el ritmo de la ruta (unos 5 km/h).

Variante más fácil: Una vuelta en 2 minutos.

Variante más difícil: Mismo ritmo con una mochila de 3 kg.

PARTE PRINCIPAL — 38 min

1. ¿Qué llevo en la mochila? 15 min

Cada equipo elige 10 tarjetas para una ruta de media mañana: agua, gorra, chubasquero, crema solar, almuerzo, móvil cargado… Descarta las otras 10 y dice por qué. Pone en orden lo pesado pegado a la espalda. Se comparan las mochilas de los equipos.

Variante más fácil: Elegir 6 de 12.

Variante más difícil: Mochila para un día de calor en Andalucía y otra para un día de lluvia.

2. Subir y bajar con cabeza 23 min

Subir: paso corto, el pie entero apoyado, sin apoyar las manos en las rodillas. Bajar: rodillas algo flexionadas, el peso atrás y mirando dónde se pisa. Por equipos, tres subidas y bajadas de las escaleras a ritmo de conversación, con 1 minuto de descanso. El último del equipo dice si alguien ha bajado corriendo.

Variante más fácil: Solo la rampa.

Variante más difícil: Con la mochila de 3 kg.

VUELTA A LA CALMA 7 min

1. Pies, gemelos y una nota 7 min

Gemelos, cuádriceps y planta del pie: 20 segundos cada uno. Se revisa el calzado: suela, cordones, ¿roza? Cada equipo apunta en su hoja lo que ha aprendido hoy para su tramo.

Variante más fácil: Solo los estiramientos.

Variante más difícil: Lo dirige el equipo que guía el tramo siguiente.