

TÍTOL DE LA UNITAT DIDÀCTICA: “CAMINAM I GAUDIM DE LA NATURA”

Paraules clau de la Unitat didàctica: senderisme, sender, seguretat, travessa, resistència aeròbica.

¿Què és el Senderisme?

El senderisme consisteix a caminar pels senders de muntanya, prèviament senyalitzats, gaudint de la varietat del paisatge i endinsant-se en la naturalesa.

¿Per a que serveix?

És una bona forma de desenvolupar la resistència aeròbica i de potenciar la convivència entre els participants. A més ens permet està en contacte amb la natura i a la vegada més vinculats a la terra per la que caminam.

¿Què és un Sender?

El sender és el camí de muntanya senyalitzat com a tal. N'hi ha de petit recorregut i de gran recorregut (PR i GR, respectivament). La majoria dels senders disposen d'una guia en la qual s'explica l'itinerari, els llocs d'interès del recorregut, la seva durada aproximada i la seva dificultat, encara que sempre trobarem un sender adequat al nostre nivell.

¿Com he d'anar equipat?¿Què he de dur? **Material necessari** per anar de senderisme.

- **Roba:** roba còmoda i adequada a la meteorologia (actualment es pot consultar a diferents mitjans de comunicació entre elles Internet a la web del “Ministerio de medio ambiente” <http://www.inm.es>). S'ha de tenir en compte que a la muntanya el temps meteorològic s'accentua. Ens hem d'assegurar de que el calcetins no ens fan arrues (provocarien bòfegues), que els calçons no tinguin el tir o massa llarg ni massa curt (ens provocarien escaldadures entre les cames), tenir ben tapada contra el vent la part del tronc.
- **Calçat:** Sabates o botes de muntanya, assegurar-se que no ens provoquen bòfegues.
- **Elements de protecció del sol:** Ulleres de sol, crema solar, i gorra o capell.
- **Elements de protecció de la pluja:** Capolina o impermeable.
- **Motxilla.** Ha de ser de dues anses per tal de caminar equilibrat.
- Dins la motxilla només hem de dur el necessari: **Aigua** o begudes sense gas (suc de fruita i/o begudes isotòniques) suficients per la ruta seleccionada. **Menjar suficient, energètic i fàcil de digerir** (per exemple entrepans, fruita, fruits secs). Evitar les patatilles, “ganchitos”, i similars que són molt greixoses, molt salades i són difícils de digerir (entre altres coses afavoreixen la deshidratació i això farà que ens vengui més sed). Una **bossa de fems** per recollir el nostre propi fems. Una petita **farmaciola** amb el més imprescindible en cas de necessitat.

¿Quins Aspectes de seguretat heu de tenir en compte?

- Tenir una preparació física adequada i ser conscient de les pròpies limitacions.
- Sortir acompanyat i mantenir el grup junt en tot moment.
- Planificar l'activitat i informar-se de la dificultat i durada de l'itinerari.
- Informar-se de la meteorologia abans de realitzar la ruta i anar preparat pels possibles imprevistos meteorològics (Si és necessari aplaçar l'activitat per un altra dia).
- Dur l'equipament estrictament necessari (i més ni menys).
- Tenir precaució suficient per evitar qualsevol risc d'incendi (no hem d'encendre foc al bosc, ni a les zones amb vegetació ni als camps de cultiu).
- No deixar ni llançar deixalles a les fonts, rius, torrents, boscos,...
- Deixar dit on anam i l'horari previst i avisar de que hem arribat quan arribem.

Actituds, valors i normes

Respectar la Natura. Ser conscient de que certes activitats són perjudicials.
Valorar les estructures i infraestructures fetes a la natura com a be patrimonial (marges, estructures d'aigua, la font de la vila, els forns de calç, etc.)

Nom de la Ruta:
Breu descripció de la ruta (Itinerari, durada, distància, dificultat, etc.)
Itinerari
Mapa
Perfil
Cronograma aproximat

Temes transversals:

De les **Ciències Socials**: Història del Camí; Oficis del bosc; Tipus de propietats; Meteorologia i climatologia; lectura de mapes toponímics, De les **Ciències Naturals**: fauna i vegetació, medi ambient, ecosistema, sostenibilitat; De la **física i la matemàtica**, càlcul de distàncies, càlculs de velocitats, etc. **Llengua catalana**: procedència dels topònims i vocabulari específic.

Bibliografia o fonts d'informació.

VALERO I MARTÍ, Gaspar. Camins i Paisatges: Itineraris culturals per la illa de Mallorca. Ed. José J. de Olañeta. Palma. 1993

VALERO I MARTÍ, Gaspar/ALBERTÍ I ALBERTÍ, Jaume. Banyalbufar: Guia de passeig. Ed. Institut d'Estudis Baleàrics. Palma. 2000

Pàgines web d'interès:

<http://rinconesperdidos.blogspot.com/2007/06/mallorca-de-esporles-banyalbufar.html>

<http://www.senderisme.com/revfile.aspx?idioma=es-ES&idrev=527>

<http://www.illesbalears.es/esp/islasbalears/senderismo2.jsp?SEC=SEN&id=00000245&lang=0001>

<http://idd02ucg.eresmas.net/gr221cast.htm>

<http://www.cim.net/municipis/banyalbufar/>

<http://www.arrakis.es/banyalbu/index.htm>

<http://www.pagina.de/banyalbufar>

Activitats pels lesionats o que faltin a la sortida per motius justificats.

1. Fer una fitxa sobre l'excursió on surti: El nom de la ruta; descripció de la ruta (Breu descripció de la ruta (Itinerari, durada, distància, dificultat, etc.); Itinerari; Mapa; Perfil; Cronograma aproximat.
2. Fer un treball sobre els GR de les Illes Balears.
3. Fer un treball sobre un GR de la península Ibèrica o de les Illes Canaries.