

PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

FICHA DE TRABAJO N°6

EDUCACIÓN FÍSICA

NOMBRE ALUMNO/A				FECHA	octubre 2021
MODALIDAD	Sincrónico/Asincrónico	EVALUACIÓN	Formativa	TIEMPO	
CONTENIDO	Actividad física y salud			CURSO	1° MEDIO
OA 4 OA 5	Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios Participar, liderar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno				
Habilidades	Pensar con autorreflexión y autonomía para gestionar el propio aprendizaje, identificando capacidades, fortalezas y aspectos por mejorar.  Perseverar en torno a metas con miras a la construcción de proyectos de vida y al aporte a la sociedad y al país con autodeterminación, autoconfianza y respeto por uno mismo y por los demás.				
Instrucciones Generales.	Lee con atención y responde según lo leído.				

- Principios no deje rastro
- Éticas al aire libre
- Actividad física y motriz en el medio natural

Falda Nevados de Sollipulli , Melipeuco 2012

### Principios No deje rastro

En 1990, el Servicio Forestal de los Estados Unidos convocó a una reunión con la idea de crear un programa educativo nacional para tratar el tema de minimizar el impacto del uso recreativo. La meta era crear y promover un mensaje coherente, con un contenido común, y presentado de la misma forma a los visitantes de las distintas áreas silvestres del país.

A partir de esta reunión se formalizó un convenio con la escuela **NOLS** para desarrollar material escrito, currículum y programas de capacitación para personal de las dependencias gubernamentales en el marco de la campaña nacional de "Leave No Trace"



## Principios No deje rastro

Los principios antes mencionados son en total 7, los cuales nos indican la manera de poder realizar actividades en el medio natural de una forma respetuosa, a continuación se presenta un listado de cada principio y sus respectivas características.

### 1.-PLANIFIQUE Y PREPARE SU VIAJE

Una mala planificación normalmente resulta en malas condiciones de acampada, y daños al ambiente natural y los recursos culturales del lugar, es por esto que es indispensable conocer aspectos como:

- ¿Están permitidas las fogatas?
- ¿Se requiere de un permiso para acampar?
- ¿Se cobra entrada?
- ¿Cuál es el clima?
- ¿Cuáles son los elementos más frágiles del área? Por ejemplo:
- ¿Existe flora o fauna endémica o amenazada?, ¿existen temporadas de clausuras para respetar ceremonias de las comunidades aledañas?
- Si es posible, programe su viaje para evitar temporadas altas de visitantes en el área. En el caso de Sendero de Chile, puede conseguir fácilmente esta información comunicándose con las oficinas regionales de CONAMA.



### 2.- VIAJE Y ACAMPE EN SUPERFICIES DURABLES

En lugares de alto uso debemos concentrar las actividades para evitar el aumento de suelos compactados que permanecen sin vegetación, lo que se puede definir como zona de sacrificio. Manténgase en el sendero principal. Las rutas y sitios de acampar marcados en los mapas, en general, ya han sido alterados y cuentan con suelos duros, bastante compactados en los que la vegetación no se desarrolla. Concentrar el uso de los senderos permite minimizar la erosión.





### 3.-DISPONGA ADECUADAMENTE DE SUS DESPERDICIOS

- Planifique el menú y coloque todos los alimentos en bolsas plásticas, dejando en casa todo empaque excesivo.
- Saque las envolturas de dulces en su casa antes de salir y guarde sus dulces en bolsas plásticas de mayor capacidad.



### 4.-RESPETE LA FLORA Y FAUNA

- -Respete los corredores naturales de los animales.
- -Sea silencioso para viajar.
- -Observe la fauna desde lejos, no se acerque y no siga a los animales.
- -Evite alimentar la fauna del lugar; estos se habitúan a los alimentos del hombre, generándose dependencia innecesaria y luego se transforma en una molestia.



### 5.-MINIMICE EL IMPACTO DE FOGATA

- -Recoja sólo madera muerta y tirada en el suelo.
- -Evite romper ramas de los árboles.
- -No rompa leña que no va a utilizar.
- -Recoja leña en un área amplia; no deje sitios sin leña.
- -No haga fogatas cerca de rocas que luego quedarán con hollín.
- -No queme suelo orgánico; haga su fogata sobre suelo inorgánico. Queme todas las cenizas hasta que estén blancas.
- -Evite dejar leña quemada.
- -No deje rastro de la fogata cuando se retire. Apague el fuego cuando tenga que partir.



## 6.-DEJE LO QUE ENCUENTRE.

Minimice las alteraciones al lugar.

- -Cavar trincheras para acomodar la carpa, construir mesas, sillas o hacer alteraciones rústicas al lugar cambia el entorno natural.
- -En los lugares prístinos haga una nota mental de cómo lucían y dónde estaba todo al llegar. Si remueve ramas o rocas, póngalos de nuevo en su sitio antes de marcharse.
- -Evite dañar árboles y plantas vivas.
- -Deje las flores y otros objetos naturales.
- -No se lleve a casa recursos culturales, respete el entorno del lugar.
- -Evite hacer construcciones en los sitios de campamento.
- -Deje su campamento limpio, para que otros lo puedan usar.
- -No destruya o deteriore estructuras históricas o remueva artefactos arqueológicos.



## 7.-RESPETE A OTROS VISITANTES

- Infórmese sobre las normativas de las mascotas.
- -Sea respetuoso con los encargados de áreas silvestres y con los dueños de los terrenos.
- -Sea cortés con otros visitantes. Mantenga sus ruidos al mínimo, para evitar interrumpir la magia de los lugares que recorre; evite molestar la fauna y a otros visitantes.
- -Privilegie escuchar los sonidos naturales y trate de no llevar elementos sonoros como radios, T.V., etc.
- -Deje los portones de los campos como los encuentra.
- -Respete a otros visitantes y proteja la calidad de su experiencia. Tome descansos fuera y lejos del sendero.
- -Cuando se encuentre con caballos en el sendero, colóquese en el lado más bajo.



## Actividades.

Según lo leído contesta de acuerdo a los principios no deje rastro las siguientes actividades. ( marca solo una )

1. ¿Cuál de las siguientes características corresponde al principio 2 “viaje y acampe en superficies durables”?
  - a) No alimentar a los animales.
  - b) Mantenerse dentro de los senderos.
  - c) Recolectar solo leña seca
2. ¿Cuál de las siguientes características corresponde al principio 1 “planifique y prepare su viaje”?
  - a) Respetar los corredores de los animales
  - b) Revisar el estado del clima
  - c) Saludar a otros visitantes
3. ¿Cuál de las siguientes características corresponde al principio 3 “disponga adecuadamente de sus desperdicios”?
  - a) No cortar los arboles
  - b) averiguar si se cobra entrada
  - c) No llevar comida con excesivos envoltorios
4. ¿Cuál de las siguientes características corresponde al principio 4 “respete la flora y fauna”?
  - a) Evitar alimentar a la fauna del lugar
  - b) Dejar los portones como los encuentra
  - c) Dejar el lugar limpio para otros visitantes
5. ¿Cuál de las siguientes características corresponde al principio 5 “minimice el impacto de fogatas”?
  - a) No deje rastro de la fogata cuando se retire
  - b) Transite en silencio
  - c) Deje las flores y los objetos naturales
6. ¿Cuál de las siguientes características corresponde al principio 6 “deje lo que encuentre”?
  - a) Observe la fauna desde lejos
  - b) Deje las flores y los objetos naturales
  - c) No rompa leña que no va a utilizar
7. ¿Cuál de las siguientes características corresponde al principio 7 “respete a otros visitantes”?
  - a) No se lleve a casa recursos culturales
  - b) Tome descansos fuera y lejos del sendero
  - c) Manténgase en el sendero principal