**GUÍA 2, SEGUNDOS MEDIOS EDUCACIÓN FÍSICA (MAYO)**

Guía para Segundos medios creada por el departamento de **Educación Física**. Enviar documento resuelto a los siguientes correos según corresponda su Profesor de la asignatura:

**Profesor Abner Jaque:** abnerjaque@hotmail.com

**Profesor Claudio Ibarra:** claudio.ibarraf@gmail.com

**Profesor Javier Abásolo:** Javier.abasolo@hotmail.com

**Nombre:**

**Curso:**

**Objetivo:** Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios.

**INSTRUCCIONES:**  En base a los siguientes principios de “No deje rastro”, responde con tus palabras las preguntas al final de la guía.

**Principios de “No deje rastro”**

Hoy queremos compartir con ustedes los 7 principios para salir a explorar “Sin dejar Rastro”, también conocido por escaladores y deportistas outdoor como “Leave No Trace”, un código creado para regular y fomentar la ética outdoor. Estos principios son una guía general para disfrutar de la naturaleza de una manera sostenible, evitando el impacto causado por los humanos en áreas naturales. Los principios pueden -y deben- ser aplicados en paseos y en tu comunidad, tanto en un campo como en un parque nacional, en un terreno baldío o en una propiedad privada: no hay diferencias cuando de cuidar la tierra se trata.

**1. PLANIFICA Y PREPÁRATE**

Una mala planificación normalmente resulta en malas condiciones de acampada, y daños al ambiente natural y los recursos culturales del lugar.

Averigua sobre las regulaciones del lugar que visitas.

Prepárate para clima extremo y emergencias.

Organiza tu viaje y evita momentos de alta concurrencia.

De ser posible, organiza tu visita en grupos pequeños.

Lleva tu comida en contenedores reutilizables para minimizar los desechos.

Usa un mapa y brújula para eliminar los banderines, las rocas con pintura y otras indicaciones.

**2. VIAJA Y ACAMPA EN SUPERFICIES ESTABLES**

El objetivo de recorrer espacios silvestres, es moverse a través del territorio mientras evitamos hacer daño a la tierra. Entender cómo el hecho de viajar causa un gran impacto en la geografía, es necesario para lograr una adecuada comprensión de la importancia de no dejar rastro.

Prefiere dormir y descansar en sitios autorizados de camping, roca, pastizales secos, o nieve.

Protege las riveras, acampa al menos a 200 metros de lagos y ríos.

Los mejores lugares para descansar se encuentran, no se hacen. Alterar un lugar no es necesario.

En áreas populares:

Usa caminos establecidos.

Camina en fila por el centro del sendero.

Mantén los campings pequeños. Realiza tus actividades en áreas con poca vegetación.

En áreas silvestres:

Dispersa tu presencia para evitar la creación de senderos.

Evita lugares donde el impacto está recién comenzando.

**3. DESCARTE APROPIADO DE LOS DESECHOS**

Desechar apropiadamente los desechos humanos es importante para evitar la contaminación del agua, y evitar las implicancias negativas de que quede mal desechado, minimizar la posibilidad de contagiar enfermedades, y maximizar la descomposición. Antes de dejar un lugar, inspecciona cuidadosamente. No dejes basura, restos de comida ni desechos.

Deposita tus desechos personales en agujeros de 15 a 20 cm de profundidad, alejados al menos 60 metros del agua, del campamento y los senderos. ¡Cubre y oculta el agujero cuando termines de usarlo, y no dejes tirado el papel higiénico!

Lleva contigo todos los restos de productos de higiene y papel confort usado.

Para asearte o lavar loza, transporta el agua a 60 metros de corrientes o lagos y usa pequeñas cantidades de jabón biodegradable.

**4. NO TE LLEVES LO QUE ENCUENTRAS**

Permitir a las personas tener una sensación de descubrimiento y hallazgo al encontrar rocas, plantas, y restos arqueológicos despierta interés y es una buena manera de promover la educación. Pero recuerda siempre dejar el lugar tal como lo encontraste.

Preserva el pasado: examina, pero sin tocar, cuida las estructuras históricas o culturales.

Deja en su lugar las rocas, plantas, y otros objetos naturales que hayas encontrado.

Evita introducir o transportar especies no nativas.

No construyas estructuras, muebles, ni cabes trincheras o canaletas.

**5. REDUCE EL IMPACTO DE LAS FOGATAS**

Hacer fuego es una habilidad importante para todo campista. Sin embargo, la naturaleza se ha visto amenazada por los incendios forestales, comúnmente causados por mala manipulación del fuego de parte de personas irresponsables.

Las fogatas pueden causar daños irreparables en el medio ambiente. Usa una cocinilla pequeña para cocinar tu comida y prefiere linternas o velas para iluminar, evita hacer grandes fogones.

Cuando las fogatas están permitidas, usa sartenes, ollas y fogones tradicionales y autorizados, resistentes al fuego.

Mantén tu fogata pequeña. Usa solamente palos secos que encuentres en la tierra, y que puedan ser partidos a mano. No dañes árboles para hacer fuego.

Quema toda la madera y los carbones hasta la ceniza, apaga el fuego completamente, y luego esparce las cenizas.

**6. RESPETA LA VIDA SALVAJE**

Aprende acerca de la vida salvaje de un lugar mediante la observación silenciosa. No perturbes las actividades de los animales ni el ambiente de las plantas sólo para tener una “buena toma”. Observa la vida salvaje desde la distancia para que no se asusten ni tengan que huir.

Observa la fauna con una distancia prudente, no molestes ni te acerques a los animales.

Nunca alimentes a los animales. Dar alimento a los animales salvajes daña su salud, altera su conducta natural, y los expone a depredadores y otros peligros.

Protege la vida silvestre y tu comida, guarda tus alimentos en raciones selladas y deja tu basura en lugares seguros.

Controla adecuadamente a animales domésticos, o déjalos en casa si no siguen un código de conducta.

Evita hacer contacto con la vida silvestre del lugar en momentos delicados, como temporada de apareamiento, animación, crías jóvenes o invierno.

**7. SÉ CONSIDERADO CON LOS OTROS VISITANTES**

Respeta a los otros, y protege la calidad de tu visita.

Sé cortés, deja espacio para otros en el camino, y en lugares de descanso y observación.

Da un paso al lado del camino cuando te encuentres con un grupo numeroso.

Toma descansos y acampa lejos del sendero de otros visitantes.

Deja que los sonidos de la naturaleza prevalezcan. Evita gritar, los ruidos fuertes y la música en horas de descanso.

* **Desarrolla las siguientes Preguntas y autoevaluación**

1. Explica con tus palabras de que se tratan los principios de “no deje rastro”.
2. Comenta alguna salida al entorno natural que hayas realizado y donde hayas aplicado al menos 3 principios.
3. ¿Por qué crees que es relevante preservar y cuidar el medio ambiente?
4. ¿Te gustaría que las asignaturas desarrollaran más actividades en el entorno natural?
5. A modo de autocrítica, piensas que has estado a la altura de la necesidad de proteger el medio ambiente.