

EXCURSIÓN A LOS TORUÑOS EN BICICLETA

**EDUCACIÓN FÍSICA
1ºB BACHILLERATO**

Valle

Miriam

Irene

Lucía.

Cristina

Marina

Juan Francisco

ÍNDICE

1. Introducción	3
2. Encargados de la organización	5
3. Actividad dirigida a...	6
4. Actividades a realizar	6
5. Lugar de realización	9
6. Fecha de realización	11
7. Objetivos a conseguir	11
8. Recursos materiales/humanos	11
9. Medio de transporte	11
10. Itinerario/temporalización	13
11. Distribución de los participantes	13
12. Recursos económicos	14
13. Reservas	15
14. Bibliografía	16

1. INTRODUCCIÓN

Definición:

Los parques naturales son áreas no transformadas sensiblemente por la explotación u ocupación humana, identificables por la belleza de sus paisajes, la representatividad de sus ecosistemas o la singularidad de su flora, de su fauna o de sus formaciones geomorfológicas, y que requieren, a fin de hacer compatible el aprovechamiento ordenado de sus recursos naturales y el uso público con la conservación o recuperación de sus valores ecológicos, estéticos o educativos, de una actuación preferente de los poderes públicos.

Ventajas que nos ofrece un parque natural:

Las ventajas hay que verlas en la protección medioambiental que supone la propia declaración, extensivas a la mejora de las comunicaciones para el acceso de los propios moradores y visitantes, además de la riqueza turística o de otro tipo que podría generar la explotación de aquellos caudales (ecológicos, estéticos, educativos y científicos) que contempla la Ley. Lo cual redundaría en beneficio directo del municipio y comarca, de sus habitantes y ciudadanos todos.

Objetivos

La Ley 16/1994, de Conservación de la Naturaleza del País Vasco establece el régimen jurídico de la conservación de la naturaleza y sus recursos, frente a diversas causas de degradación y en armonía con el desarrollo económico y social del ámbito de aplicación de las diferentes figuras de protección.

La gestión de los espacios naturales protegidos en cualquiera de sus concepciones y figuras jurídicas establecidas (Parques Naturales, Biotopos Protegidos, Árboles Singulares) deben compatibilizar las medidas protectoras específicas para cada uno de ellos, con el desarrollo de las actividades forestales, agroganaderas, de ocio y esparcimiento o tradicionales en general, incrementando la calidad de vida de la población rural en los mencionados espacios naturales protegidos.

El objetivo de gestión de los parques naturales es, por lo tanto, la preservación de los procesos y dinámicas del medio natural sirviendo al disfrute de los valores naturales por parte de todos los ciudadanos y promoviendo a la par el desarrollo rural.

Limitaciones:

- Encender fuego y cortar leña.
- Circular con vehículos motorizados, excepto en los espacios autorizados.

- Abandonar y/o enterrar cualquier tipo de basura.
- Aparcar, excepto en las zonas autorizadas.
- Alterar, modificar y/o retirar elementos del medio natural.
- Lavar utensilios y vehículos en los ríos, lagos o arroyos.

Consejos:

- Antes de iniciar una excursión infórmese de la dificultad de la ruta y de la previsión del tiempo. Las Casas del Parque y su personal están a su servicio.
- Pasear en silencio y conocer los hábitos de los animales, llevar prismáticos y prendas de colores no llamativos facilitarán la observación de fauna

Parques naturales de Andalucía

	1. Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas		13. Los Alcornocales
	2. Despeñaperros		14. Sierra de Grazalema
	3. Sierra de Andújar		15. Sierra de las Nieves
	4. Sierra Mágina		16. Montes de Málaga
	5. Sierra de Cardena y Montoro		17. Sierras Subbéticas
	6. Sierra de Hornachuelos		18. Sierras de Tejada, Almijara y Alhama
	7. Sierra Norte		19. Sierra de Huétor
	8. Sierra de Aracena y Picos de Aroche		20. Sierra Nevada

	9. Entorno de Doñana		21. Sierra de Baza
	10. Bahía de Cádiz		22. Cabo de Gata-Níjar
	11 .La Breña y Marismas de Barbate		23. Sierra María - Los Vélez
	12. El Estrecho		24. Sierra de Castril

Parque natural de Los Toruños.

El parque metropolitano representa uno de los paisajes más emblemáticos de la Bahía de Cádiz. Un sendero que enlaza con el pinar de La Algaida y concluye en la Punta de los Saboneses.

Entre otras actividades lúdicas se podrá practicar el piragüismo, hacer rutas guiadas en bicicleta, recibir cursos de iniciación a la vela o montar en un pequeño tren neumático, que realizará recorridos desde la entrada por Valdelagrana hasta la playa de Levante.

Los visitantes podrán disfrutar a partir de hoy de rutas guiadas en bicicleta, cursos de vela, paseos en barcas y piragüismo.

2. ENCARGADOS DE LA ORGANIZACIÓN

Valle

Miriam

Irene

Lucía

Cristina

Marina

Juan Francisco

ACTIVIDAD DIRIGIDA A...

Esta actividad va dirigida a los alumnos de 1º de Bachillerato, quienes podrán disfrutar de una jornada de actividades en un ambiente natural. Dichas actividades también podrían ser realizadas por los más pequeños, ya que su grado de dificultad no es elevado.

4. ACTIVIDADES A REALIZAR

Ruta en bicicleta:

Se trata de un recorrido muy cómodo, con un perfil absolutamente llano, que aprovecha el precioso puente de madera realizado sobre el río San Pedro y que conecta las marismas del Toruños con el pinar de Algaida, pudiendo llegar hasta los Astilleros de Puerto Real.



Comenzamos la ruta a la entrada de Valdela-grana más cercana en dirección a Cádiz, en cuya rotonda se puede coger una carretera hasta la Venta El Macka. De aquí parte el itinerario, cruzando el Río San Pedro por el lado peatonal del puente. Al final de éste, el sendero realiza una curva en bajada un poco peligrosa para las bicis. Ya después, un cómodo camino surca las marismas junto a la orilla del río, hasta llegar a unas traviesas de ferrocarril, instaladas para poder atravesar las marismas en una zona que cubre la marea. Sólo son unos 500 metros, pero bastante molestos para los ciclistas. El camino continúa después y entra en el pinar de la Algaida. Llegamos a un cruce. Nos desviamos a la izquierda y continuamos con comodidad

Ya a la vista de los edificios universitarios nos desviamos a la derecha, por entre unos pilotes de madera. Enseguida veremos una laguna que se extiende a ambos lados del sendero. Al final de la laguna giramos a la izquierda. A partir de aquí el camino se hace bastante arenoso. Los cruces y caminos son múltiples, rodeando el campus universitario, pero por todos llegamos hasta el puente de madera recientemente construido, que cruza el caño de la Cortadura. Al otro lado del puente, podemos refrescarnos en una fuente y seguimos por el paseo junto a la playa hasta el final, ya cerca de los Astilleros, donde tenemos otra fuente

Regresamos por el mismo camino o por alguna de sus variantes, hasta el cruce antes señalado. Ahora cogemos a la izquierda. Pronto vemos una torre de madera de observación por la que podemos subir. Y cerca también, enfilamos hacia el precioso puente de madera que atraviesa el río San Pedro,

Al otro lado, seguimos nuestro pedaleo por las traviesas o por el camino adjunto hasta un cruce. Aquí tenemos varias opciones. A la izquierda podemos llegar hasta la punta de los Saboneses, otra vez con traviesas al final y otra torre de observación). Volviendo al cruce y tirando a la izquierda, llegamos a la playa de Levante. Y al volver al cruce, otra vez a la izquierda, el camino se convierte a 1 Km en asfalto llegando hasta una valla, a las puertas de Valdelagrana. Aquí, cogiendo a la derecha, llegamos enseguida a la venta El Macka.

- Precio alquiler bicicletas: 3€/ persona. El Parque facilita todo el material deportivo.

Dos juegos.

- El tesoro:

En este juego participarán todos los integrantes que vayan a esta excursión, excepto los miembros del grupo, que se encargarán de dirigir y controlar la actividad.

Dicha actividad consiste en lo siguiente: Los alumnos se dividen en grupo de seis, quienes por medio de pistas tendrán que encontrar objetos que hemos escondido anteriormente (balones, comas, ladrillos, conos...).

El objetivo del juego es conseguir el mayor número de objetos posibles en un tiempo de 20-30 minutos. Cuando se dé por finalizada la actividad procederemos al recuento de los objetos conseguidos por cada grupo. El grupo que consiga el mayor número de objetos será el ganador. No está permitido salirse de las áreas establecidas.

-Carcajadas:

Para este juego no necesitaremos material. El juego consiste en lo siguiente:

Nos dividiremos en dos grupos con el mismo número de alumnos en cada uno de ellos. Este juego es muy sencillo: consiste en que un grupo se pondrá enfrente del otro e intentará hacer reír al equipo contrario. Cuando un alumno se ríe será eliminado y tendrá que sentarse. De igual manera lo realizamos con el otro equipo. Aquel equipo que consiga mantener el mayor número de componentes de pie ganará. Para aumentar la diversión el juego se repetirá si se desea.

Paseo en kayak.

Los visitantes pueden disfrutar de un paseo en kayak por el caño mareaal (en kayaks individuales o dobles con plazas adicionales para niños mayores de 6 años), bajo la supervisión de monitores náuticos cualificados. El horario para esta actividad está determinado por la marea y la realización o el completo desarrollo de la misma depende de las condiciones meteorológicas.

Embarcadero de Los Toruños (a 500 m del acceso por Valdelagrana)

El coste del alquiler de los kayaks es de 4€ la de 1 plaza, 8€ la de dos plazas y 10€ la de tres plazas.



Expresión corporal

La canción escogida por nuestro grupo para realizar la coreografía es "I'm gotta feeling" de Black Eyed Peas y su duración es aproximadamente de 4:07 minutos. Vamos a intentar alternar movimientos aeróbicos sencillos, con el fin de que el resto de alumnos sean capaces de seguir nuestra coreografía y les resulte fácil su aprendizaje.

5. LUGAR DE REALIZACIÓN.

Este Parque Metropolitano es muy grande, está entre Puerto Real y El Puerto de Santa María, y el propio parque tiene 2 zonas muy definidas: El Pinar de la Algaida, y Los Toruños, separados por el Río San Pedro, uniendo las 2 orillas un precioso puente de madera que luego veremos en foto.

Algunos datos del Parque: más de 90 especies de aves y otras 50 de peces, flora autóctona e incluso mamíferos, del que soy testigo, conseguí ver un conejo nada más entrar en el parque.

En una visita que realizamos a los Toruños captamos los siguientes paisajes del parque:





6. FECHA DE REALIZACIÓN.

Esta actividad por cuestiones meteorológicas y de tiempo va a ser realizadas a principios del tercer trimestre, si hasta la fecha no se mientras cambios por diversos factores.

7. OBJETIVOS A CONSEGUIR

Con esta actividad pretendemos mostrar a todos los alumnos la importancia que tiene la naturaleza en nuestro bienestar, ya que es un lugar lleno de tranquilidad. Además queremos hacer ver que la naturaleza es el lugar mas indicado para realizar todo tipo de deportes, debido a la lejanía de todo tipo de contaminaciones y factores que alteran tu tranquilidad.

También queremos hacer descubrir la importancia del trabajo en grupo para lograr los objetivos propuestos y la convivencia con todos los compañeros.

8. RECURSOS MATERIALES/HUMANOS

-Lista de todo el material necesario para realizar las actividades planteadas:

-Bicicletas

-Conos/ ladrillos/ cuerdas. (Cualquiera de estos materiales para la actividad nº1)

-Piraguas (proporcionadas por el propio parque)

-Altavoces o cualquier amplificador de música para la coreografía)

Personas necesarias en la organización y control de las actividades...

-Para la actividad en bicicleta los profesores que coordinen y dirijan a los alumnos.

-Para la actividad nº1 los integrantes del grupo seremos los encargados de vigilar a los alumnos.

-Para la actividad nº2 los profesores serán los encargados de vigilar a los alumnos que se rían o hagan trampas.

-Para el piragüismo será necesaria la colaboración de los empleados o monitores del parque natural de los Toruños.

9. MEDIO DE TRANSPORTE:

Para desplazarnos hasta el Parque de los Toruños, cogeríamos el tren que nos desplazaría hasta la estación de tren de Puerto Real.

Aquí se indican los horarios de tren de los días laborables.

Este es el horario Cádiz-Puerto Real.

Hora Salida	Hora Llegada	Línea	Tiempo de Viaje
06.02	06.26	C1	0.24
06.47	07.11	C1	0.24
07.22	07.46	C1	0.24
08.12	08.36	C1	0.24
08.42	09.08	C1	0.26
09.22	09.47	C1	0.25
10.32	10.57	C1	0.25
11.27	11.51	C1	0.24
12.22	12.46	C1	0.24
13.07	13.31	C1	0.24
13.57	14.21	C1	0.24
14.32	14.57	C1	0.25
15.02	15.27	C1	0.25
15.37	16.01	C1	0.24
16.17	16.41	C1	0.24
17.22	17.46	C1	0.24
18.30	18.53	C1	0.23
19.37	20.01	C1	0.24
20.22	20.46	C1	0.24
21.07	21.31	C1	0.24
22.12	22.36	C1	0.24

Este es el horario Puerto Real-Cádiz.

Hora Salida	Hora Llegada	Línea	Tiempo de Viaje
06.47	07.11	C1	0.24
07.22	07.46	C1	0.24
08.07	08.31	C1	0.24
08.46	09.10	C1	0.24
09.25	09.49	C1	0.24
09.57	10.21	C1	0.24
11.11	11.34	C1	0.23
12.02	12.26	C1	0.24
12.57	13.21	C1	0.24
13.52	14.16	C1	0.24
14.32	14.56	C1	0.24
15.06	15.30	C1	0.24
15.37	16.01	C1	0.24
16.12	16.36	C1	0.24
17.02	17.26	C1	0.24
17.57	18.21	C1	0.24
19.02	19.27	C1	0.25
20.10	20.34	C1	0.24
20.57	21.21	C1	0.24
21.57	22.21	C1	0.24
22.09	22.33	C1	0.24
22.47	23.11	C1	0.24

10. ITINERARIO/TEMPORALIZACIÓN...

Los alumnos entrarán al colegio a las 8:25 para rezar. A las 8:30 procederemos a revisar los alumnos que han llegado. Una vez que estemos todos nos dirigiremos hacia la estación de tren "San Severiano". En esta cada alumno le dará el importe del billete con destino Puerto Real al encargado. Una vez comprados todos los tickets entraremos en el tren a las 8:45h. Los alumnos que lleven bici deberán entrar con estas y, si pueden, plegadas. Posteriormente llegaremos a nuestro destino, el Parque Nacional de los Toruños. Una vez instalados allí los alumnos que no tengan bicicleta las alquilarán y se dirigirán hacia el punto de partida de la ruta. Estimemos que el inicio de la ruta en bici será a las 9:45h. Realizaremos la ruta en este medio de transporte acabando sobre las 11:30 h. debido a que haremos paradas para aquellas personas que tengan menos condición física. Tras la ruta en bicicleta desayunaremos en las áreas de descanso y merenderos que nos ofrece el parque. A las 12:00 h continuaremos nuestra jornada de actividades (juegos propuestos) terminando a las 13:00 h aproximadamente. Por último, de 13:00 h a 14:00 h llevaremos a cabo la actividad de piragüismo explicada en otro de los apartados. Una vez concluida toda la jornada revisaremos la zona para comprobar que el parque está limpio y tal y como nos lo encontramos. Tras esto y para finalizar, nos pondremos en marcha hasta la estación de trenes de Puerto Real en la que cogemos el medio de transporte a las _____. Cuando lleguemos a Cádiz cada uno se bajará en la estación más cercana a su casa.

11. DISTRIBUCIÓN DE LOS PARTICIPANTES.

La distribución de los participantes será la siguiente:

- A la hora de realizar el recorrido en bicicleta, iremos todos juntos de manera organizada, y los componentes de nuestro grupo irán repartidos por todo los compañeros, guiándoles y organizándoles para que la actividad se pueda realizar con tranquilidad y cada uno pueda tener su espacio.
- En cuanto a los juegos, la organización de los grupos de menciona en las explicaciones dadas anteriormente en el apartado 2.
- Paseo en Kayak. Al haber diversas posibilidades de kayaks, cada persona podrá organizarse en grupos de uno, dos o tres, dependiendo del dinero que cada uno quiera pagar.
- Por último, la coreografía la realizaremos todo el grupo juntos y guiando desde la primera línea al resto de compañeros, para que estos nos puedan seguir.

12. RECURSOS ECONÓMICOS

Dado que el alquiler de bicicleta produce un coste de 5€ (para aquellos que hagan uso de este alquiler), las piraguas dependiendo del número de plazas varía su precio entre 4€ (una plaza), 8€ (dos plazas), 10€ (tres plazas) y por último el billete de tren que tiene un importe de 3.30 €, en total el viaje nos puede costar:

- Con piragua de una plaza: 12.30 € / sin alquiler de bicicleta: 7.30 €
- Con piragua de dos plazas: 12.30 € (por persona, ya que el precio de la piragua se divide entre dos). / sin alquiler de bicicleta: 7.30 €
- Con piragua de tres plazas: 11.6 € (por persona, ya que el precio de la piragua se divide entre tres). / sin alquiler de bicicleta: 6.60 €

RESERVAS

Puedes reservar tu plaza:

Llamando al Tfno. 956 20 35 44

De Lunes a Viernes de 8:00 h a 15:00 h y de 16:00 h a 21:00 h
Sábados y Domingos de 10:00 h a 15:00 h y de 16:00 h a 21:00 h.

La inscripción y reserva es inmediata.

BIBLIOGRAFÍA

La información adquirida para realizar el trabajo, la hemos obtenido de las siguientes páginas Web:

<http://www.rutasdelsur.es/node/552>

pirubike.iespana.es/rutas.htm

www.slideshare.net/JULIETH89/mas-juegos-y-canciones

http://www.epsa.junta-andalucia.es/viviendayordenaciondelterritorio/epsa/parques/torunos/menu/Actividades_Octubre_2009/Paseos_en_kayaks.html