

Som totes i tots guardes del Parc Natural de Penyagolosa



Nom de l'equip:

.....

Nom dels membres de l'equip:

.....

.....

Animals protegits o vulnerables que es troben en aquesta zona:

.....

.....

Tipus d'entorn que es troben en aquesta zona:

.....

.....

Impactes humans potencials a la zona: *(Utilitzeu Internet per investigar els tipus d'impactes humans al voltant de la vostra zona)*

.....

.....

Què es pot fer per reduir aquests impactes? *(Consulteu la fitxa de "No deixes rastre" per obtenir idees)*

.....

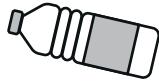
.....

.....

Cada ovella amb la seua parella

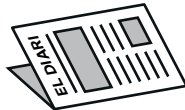
Penseu quant de temps tardaran els objectes rebutjats a descompondre's a l'entorn. Revisa els objectes de la columna de l'esquerra i relaciona'ls amb la quantitat de temps que creieu que tardaran a descompondre's.

Ampolla de plàstic



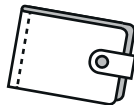
2-4 setmanes

Diari



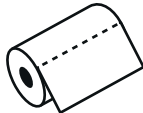
2-5 setmanes

Cuir



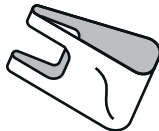
6 setmanes

Tovallola de paper



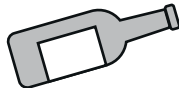
2 mesos

Bossa de plàstic



1-5 anys

Ampolla de vidre



10-20 anys

Cor de poma



50 anys

Llauna d'alumini



80-200 anys

Pell de taronja o plàtan



450 anys

Mitjó de llana



1 milió d'anys

Pensa-ho bé

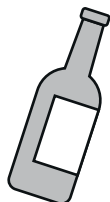
Quin tipus de coses es descompondrien ràpidament en trossos més xicotets? Per què?

Quins objectes tardarien molt a trencar-se? Per què?

Quines característiques d'aquests objectes afectarien les maneres en què es descomponen?

Línia temporal de les escombraries

Quan llanceu el fem, vos n'oblideu. Però, endevineu què? Les escombraries tarden temps a descompondre's en el medi ambient. Fins i tot, algunes de les nostres escombraries poden romandre al medi ambient durant centenars d'anys! Comproveu quant de temps tarden aquests objectes quotidians a descompondre's.



Ampolla de vidre **1 milió d'anys**

Fil de pesca **600 anys**

Ampolla de plàstic per a begudes **450 anys**

Bolquer d'un sol ús **450 anys**

Llauna d'alumini **80-200 anys**

Boia de plàstic espumat **80 anys**

Tassa de poliestiré **50 anys**

Sola de goma **50-80 anys**

Pot de llauna **50 anys**

Cuir **50 anys**

Teixit de niló **30-40 anys**

Envàs de pel·lícula de plàstic **20-30 anys**

Bossa de plàstic **10-20 anys**

Burilla de cigarret **1-5 anys**

Mitjó de llana **1-5 anys**

Contraxapat **1-3 anys**

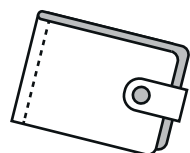
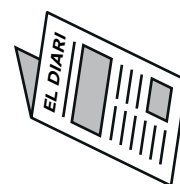
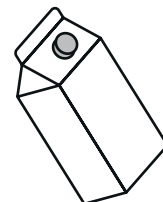
Cartó de llet encerada **3 mesos**

Cor de poma **2 mesos**

Diari **6 setmanes**

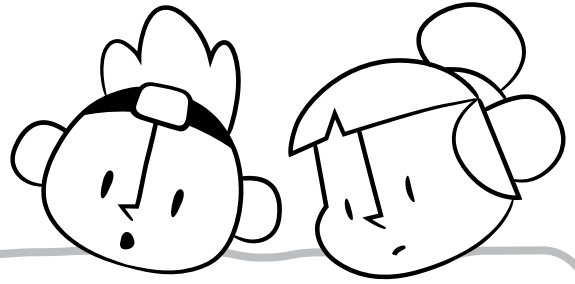
Pela de taronja o plàtan **2-5 setmanes**

Tovallola de paper **2-4 setmanes**

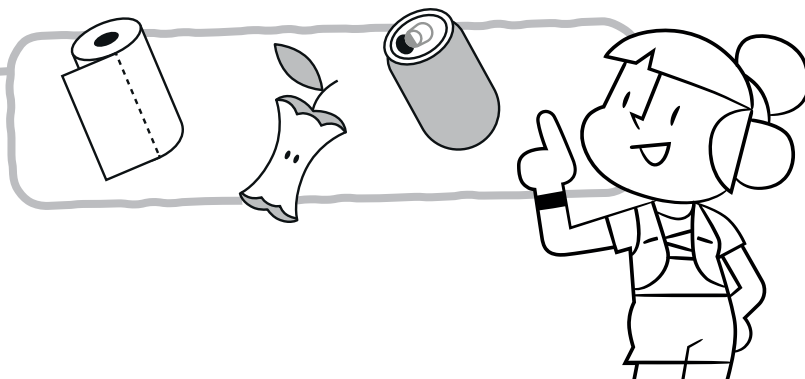


Impacte humà

Quins impactes veus en aquestes fotografies?



No deixes rastre



1. Planifica i prepara

- Repasseu la normativa i les especificacions especials del parc natural que visiteu.
- Prepareu-vos per a condicions meteorològiques extremes, perills, i emergències.
- Programeu el vostre viatge per evitar hores de màxima concentració de persones, i feu la visita en grups reduïts. Si no és possible, dividiu els grups més grans en grups reduïts.
- Feu ús de mapes i de les senyalitzacions de PR i GR. Aprén a utilitzar una brúixola, així com l'ajuda dels estels.
- Empaqueu els aliments de manera que minimitzeu els residus.

2. Viatge i campament

SUPERFÍCIES NO SENSIBLES A L'EROSIÓ

(Les superfícies resistents són els senders establerts i els càmpings, la roca, la grava i les herbes seques)

- Acampa almenys a 100 metres dels llacs i corrents. Fes ús de les zones d'acampada i els càmpings existents.

EN ZONES CONCORREGUDES:

- Camineu en fila d'u pel mig del camí, fins i tot quan està humit o fangós.
- Manteniu les acampades xicotetes. Centreu les activitats en zones on no hi ha vegetació.

EN ZONES VERGES:

- Disperseu-vos per evitar la creació de càmpings i rutes.
- Eviteu els llocs on hi haja perill de formació d'impactes.

3. Elimina els residus correctament

- Empaqueta, desempaqueta. Inspeccioneu la vostra zona d'acampada i zones de descans per a les escombraries o aliments vessats. Empaqueu totes les escombraries, les restes d'aliments, paper higiènic i altres productes d'higiene.
- Dipositar els residus sòlids humans als forats d'una profunditat de quinze a vint centímetres de profunditat, allunyats almenys 60 m de l'aigua, càmpings i senders. Tapa i dissimula el forat en acabar.
- Per rentar-vos o rentar els plats, porteu aigua a 200 metres de distància dels rius o llacs i utilitzeu xicotetes quantitats de sabó biodegradable.

4. Deixa el que trobes

- Preservar el passat: examinar, però no t'emportes ni toques restes culturals o històriques ni artefactes.
- Deixeu roques, plantes i altres elements naturals tal com els trobes.
- No construïu estructures ni mobles ni caveu trinxeres.

5. Minimitza els impactes del foc de camp

- No es poden cremar restes de poda i d'aprofitaments forestals, agrícoles o de jardineria, ni marges pròxims a zones forestals sense una autorització expressa.
- No es poden fer focs d'esbarjo ni d'altres relacionats amb l'apicultura.

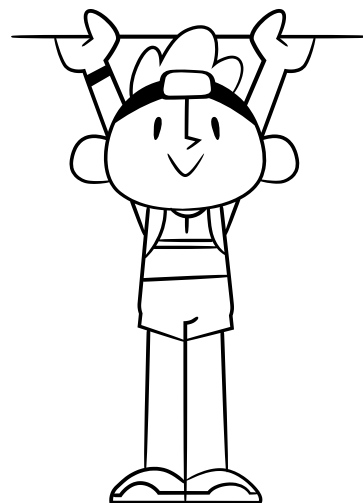
6. Respecteu la fauna

- Observeu la fauna des de la distància. No t'apropes ni la seguisques.
- No alimenteu mai els animals perquè perjudica greument la seua salut, altera els seus comportaments naturals i els exposa a depredadors i altres perills.
- Protegiu la vida salvatge guardant els vostres aliments i les vostres escombraries de forma segura.

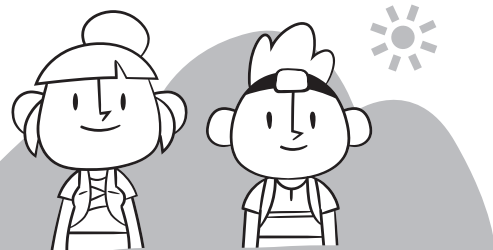
7. Sigueu considerats amb els altres visitants

- Respecteu els altres visitants i protegiu la qualitat de la seua experiència.
- Sigueu cortesos.
- Deixeu que prevalguen els sons de la natura. Feu tot el possible per parlar en veu baixa.

Els 7 principis del guarda



Responsabilitat mediambiental



Pregunta essencial

Com pot la nostra escola cuidar del medi ambient i dels parcs naturals?

Objectius d'aprenentatge

1. Els alumnes seran capaços de definir el concepte de protecció i faran una llista d'almenys tres accions que poden dur a terme per preservar les seues comunitats i parcs naturals.
2. L'estudiantat realitzarà una recerca breu per identificar els impactes humans en una ubicació seleccionada.
3. Els alumnes treballaran de manera cooperativa per desenvolupar un pla de gestió ambiental en una escola o en una classe.

Habilitats bàsiques comunes

- Escriure textos informatius/explicatius
- Produir una escriptura clara i coherent
- Realitzar projectes de recerca breus
- Recollir informació rellevant de la premsa escrita i de fonts digitals

Temps necessari

Dos períodes de classe de 40 minuts, més temps de deures.

Materials

- Fitxa 1 **Som totes i tots guardes del Parc Natural de Penyagolosa**
- Fitxa 2 **Cada ovella amb la seua parella**
- Fitxa 3 **Línia temporal de les escombraries**
- Fitxa 4 **Impacte humà**
- Fitxa 5 **No deixes rastre**
- Accés a Internet, cartolines, retoladors, cola, tissors, pals, escombraries i una localització al aire lliure dins del recinte de l'escola amb terra.

PERÍODE DE CLASSE 1

Començant

1. Escriu la paraula GUARDA en la pissarra. Explica que els responsables mediambientals són persones que gestionen o cuiden de determinats àrees. Llavors la responsabilitat mediambiental és la pràctica de prendre accions per a cuidar de determinades àrees. Desafia als estudiants a nomenar alguns llocs que veuen diàriament que necessiten protecció.
2. Explica que tots som guardes d'aquest planeta. Dirigeix als estudiants a un debat sobre les formes en les quals ja poden estar practicant les responsabilitats en les seues cases, escoles o comunitats, com la cura per a una mascota o completar tasques que inclouen netejar la seua habitació, rentar plats i treure les escombraries. Ells també poden ajudar a mantenir netes les aules, l'escola o ser voluntaris per a la neteja del parc del poble.
3. Dis-los als estudiants que la nostra llar i la nostra escola les comunitats no són els únics llocs que necessiten guardes. Els parcs naturals també necessiten la nostra protecció. Abans de continuar, revisa el que els estudiants saben sobre el Parc Natural de Penyagolosa de l'Activitat d'Aprenentatge 1. Si és necessari, recorda'ls que els Parcs Naturals són àrees protegides per a: preservar els paisatges naturals, protegir vida silvestre, commemorar la història, proporcionar àrees recreatives d'ús públic, i gestionar els recursos naturals per al futur.
5. Distribueix la fulla "No deixes rastre" i explica que el programa No Deixar Rastre proporciona principis i pautes per a ajudar-nos a convertir-nos en guardes dels parcs naturals. Sepa-

ra als estudiants en grups i assigna a cada grup un principi. Demana'ls que revisen cadascun dels punts de responsabilitat en els seus principis assignats i identificar com aquesta acció pot disminuir l'impacte humà en el parc natural o al medi ambient.

Comprometre's

6. Debat el que els estudiants van notar sobre les accions descrites en la fitxa "No deixes rastre". Ara que els estudiants han donat un cop d'ull a un pla de gestió, la classe haurà de crear el seu propi pla de gestió de parcs naturals.
7. Els estudiants treballaran per grups per crear un breu pla de gestió mediambiental per al Parc Natural de Penyagolosa. Distribueix la fitxa "Tots som guardians" perquè els estudiants l'empenen.

Ampliant l'aprenentatge

8. Porta als estudiants a un recorregut a peu pels voltants de les seues aules i terrenys escolars. Demana als grups d'estudiants que treballen junts per a identificar àrees que necessiten cures. Anima als estudiants a pensar creativament sobre les àrees que necessiten atenció i quins tipus de comportaments poden ajudar o perjudicar la zona.
9. Quan torneu a l'aula, entrega la fitxa "El teu pla de gestió mediambiental escolar". Fes que els estudiants cooperen en el desenvolupament d'un pla de gestió que descriga les accions que els membres de l'escola poden aprofitar per a contribuir a la protecció del medi ambient. Per a deures, els alumnes fan servir la seua fitxa treballada a classe per

Responsabilitat mediambiental

escriure una proposta formal al director/a de com es pot implicar tota l'escola.

10. Per ampliar encara més l'aprenentatge pràctic, crear un club de gestió mediambiental. Tota la classe pot escollir una acció a continuar durant un període prolongat període de temps, o es poden fer grups i que trien una acció per grup. Els alumnes poden presentar la seua proposta de gestió mediambiental al seu tutor/a per a la seua aprovació. Una vegada s'aprova el projecte, els estudiants poden crear cartells promocionals i/o fulletons per convidar altres membres de l'escola i del poble per participar.

PERÍODE DE CLASSE 2

Començant

1. Digues als alumnes que aprofundiran en una de les qüestions més actuals a les que s'enfronta l'entorn. Preguntes: On has vist escombraries? Expliqueu que la brossa és un problema no només als barris sinó també en els parcs naturals. Pregunta als alumnes que recorden sobre escombraries dels principis "No deixes rastre". Fes-los referència a la fitxa "No deixes rastre" i reviseu junts el principi número 3.
2. Escriu la paraula descomposició a la pissarra. Baix, escriu quatre o cinc períodes de temps de descomposició de la fitxa "Cronologia de les escombraries". Explica que la descomposició és un procés pel qual els éssers i els objectes es descomponen i són absorbits a la natura. Descomposició és una manera de reciclar del medi ambient, utilitzant els cossos descompostos d'animals i vegetals es fertilitza —o enriqueix— el sòl on les plantes creixen.
3. Mostra als alumnes les escombraries que has recollit. Assenyala certs períodes de temps a la pissarra i pregunta als alumnes quant de temps pensen que es necessita cadascun d'ells per descompondre's. Digues

als estudiants que t'agradaria posar a prova les seues habilitats d'endevinar.

Compromesos

4. Repartiu la fitxa de l'activitat "Cada ovella amb la seua parella" i desafieu als alumnes a fer coincidir els objectes amb el temps que necessiten per descompondre's. Després que els alumnes hagen completat la fitxa, dividiu-los en grups per respondre les preguntes "Pensa-ho bé" de la part inferior de la pàgina.
5. Debateu a classe sobre el "Pensa-ho bé" així com dels correctes períodes de temps de descomposició. (Respostes: ampolla de plàstic per a begudes, 450 anys;diari, 6 setmanes; cuir, 50 anys; tovallola de paper, 2-4 setmanes; bossa de plàstic,10-20 anys; ampolla de vidre, 1 milió d'anys; cor de poma, 2 mesos; llauna d'alumini,80-200 anys; pell de taronja o plàtan, 2-5 setmanes; mitjò de llana, 1-5 anys.)
6. Reparteix una cartolina i explica que els estudiants crearan una línia de temps visual de les escombraries. Per a un projecte més ràpid, feu tallar les imatges de "Cada ovella amb la seua parella" i enganxeu-los segons l'ordre correcte a la línia temporal prèviament dibuixada a la cartolina. Assegureu-vos que els alumnes hi posen els objectes en l'ordre correcte amb els períodes de temps correctes. Per a més implicació, feu que els alumnes dibuixen els seus propis objectes, escolliu imatges de revistes o adjunteu objectes reals als cartells. Demaneu als estudiants que afegisquen una promesa de custòdia de les seues escombraries a la part inferior dels cartells i mostreu-los al passadís perquè així altres alumnes puguen prendre consciència de quant de temps tarden les escombraries a descompondre's.

Ampliació de l'aprenentatge

7. Aneu a la zona a la qual la vostra escola ha decidit dur a terme el projecte de descomposició. Els alumnes hauran de portar objectes sobrants dels seus dinars, com ara tovallons, embolcalls de menjar, bosses de paper, bosses de plàstic, cartons de llet o ampolles, cors de poma, pells de plàtan o de mandarina. Feu fotos dels objectes i després enterreu-los en el lloc designat. Assegureu-vos de marcar cada element amb un xicotet rètol fet de cartolina. Adjunteu les etiquetes amb un palet i feu que els alumnes identifiquen els objectes.
8. Els objectes romandran enterrats durant una o dues setmanes. Podeu triar-ho deixar alguns dels objectes per a un tot any escolar. Demaneu als alumnes que revisen la informació de la fitxa "Línia temporal de les escombraries" i especulen com tindran els seus objectes enterrats quan siguen desenterrats després del temps assenyalat.
9. Recupereu els objectes després del període designat d'enterrament i fotografieu-los. Discutiu l'estat dels objectes amb els alumnes i que expliquen per què determinats articles estaven en més o menys estat de descomposició en comparació amb altres objectes. Pregunta: S'han descompost els objectes de la manera que esperaves?
10. Pots optar per tenir estudiants fent cartells o informes utilitzant les fotografies que heu fet per documentar l'experiment.

Quant saps de Penyagolosa Trails?



1. Quins pobles tenen peregrinacions fins a Sant Joan de Penyagolosa?

- A. Borriol, la Vall d'Alba i Catí
- B. Les Useres, Culla, Xodos, Vistabella i Puertomingalvo
- C. Culla, Benassal, Castellfort i Portell

2. Com es diu la senda de gran recorregut que comunica la costa amb l'interior de la província de Castelló travessant-la d'est a oest fins a arribar a Sant Joan de Penyagolosa?

- A. GR 7
- B. GR 33
- C. GR 331

3. Quina és l'altitud del Penyagolosa?

- A. 1814m
- B. 1418m
- C. 1904m

4. Quina espècie està protegida al Parc Natural de Penyagolosa?

- A. El gripau corredor
- B. L'àguila real
- C. El cigne blanc

5. Quant tarda a descompondre's la pell de la taronja en la muntanya?

- A. De dos a tres dies
- B. De dos a tres setmanes
- C. De tres a sis mesos

6. Des de quin any se celebra la MiM?

- A. Des de 1959
- B. Des de 1999
- C. Des de 2009

7. Creus que és important alimentar-se i hidratar-se per a fer ASICS Penyagolosa trails?

- A. Sí, però només en els avituallaments
- B. Sí, abans, durant i després de realitzar ASICS Penyagolosa Trails
- C. Sí, però només abans de començar

8. Quin material és obligatori per a córrer la MiM?

- A. La manta al coll i el cabasset
- B. Xiulet, manta tèrmica, recipient/s per a 1l de líquid, gorra, gorro o visera
- C. Gorro i ulleres de sol

9. Consideres que és important escalfar abans de començar a córrer?

- A. Sí, per a prevenir lesions i perquè el meu organisme estiga preparat
- B. Sí, però només si fa molt fred
- C. No, perquè em cansaria més

Emplena els buits

L'origen de Penyagolosa Trails sorgeix en la falda de l'imponent pic Penyagolosa (____¹), on s'aixeca el santuari dedicat a Sant Joan Baptista. Un lloc únic, ple de misteri i destí de _____² mil·lenàries. A través d'una sèrie de sendes, arribaven les rogatives de les Useres, Culla, Vistabella, Xodos o la veïna població de Puertomingalvo de Terol.

La sendera de la Lluna Plena o ____³ comunica la costa amb l'interior de la província de Castelló travessant-la d'est a oest fins a arribar a Sant Joan de Penyagolosa.

En 1996 un grup de set amics va passar d'una marxa inicial de dos dies a una d'un sol dia. D'aquí va sorgir, el ____⁴, la primera edició de la Marató i Mitja.

La part final de Penyagolosa Trails s'endinsa al _____⁵, hàbitat d'espècies protegides com _____⁶ o espècies vulnerables com l'aufrany comú, les papallones isabelina i apol·lo, el gran capricorn o els ratpenats de ferradura, d'orelles dentades i el rater mitjà. Per això abans, durant i després de visitar el parc repassarem els set principis de protecció del medi ambient.

Abans de córrer has de realitzar exercicis d' _____⁷ per a activar el teu cos i prevenir lesions. També has de _____⁸ molt bé abans, durant i en finalitzar la prova. El material obligatori per a córrer la MiM consisteix en xiulet, manta tèrmica, recipient/s per a 1l de líquid, _____, _____ o _____⁹ per al sol i mòbil.

Quant saps de Penyagolosa Trails?

1. A. Les Useres, Culla, Xodos, Vistabella i Puertomingalvo
2. B. GR 33
3. A. 1814m
4. B. L'àguila real
5. C. De tres a sis mesos
6. B. Des de 1999
7. B. Sí, abans, durant i després de realitzar ASICS Penyagolosa Trails
8. B. Xiulet, manta tèrmica, recipient/s per a 1l de líquid, gorra/o, visera o bandana i mòbil
9. Sí, per a prevenir lesions i perquè el meu organisme estiga preparat

Emplena els buits

1. 1814 m
2. peregrinacions
3. GR 33
4. 1999
5. Parc Natural del Penyagolosa
6. l'àguila reial
7. escalfament
8. menjar i hidratar-te
9. gorra, gorro o visera

