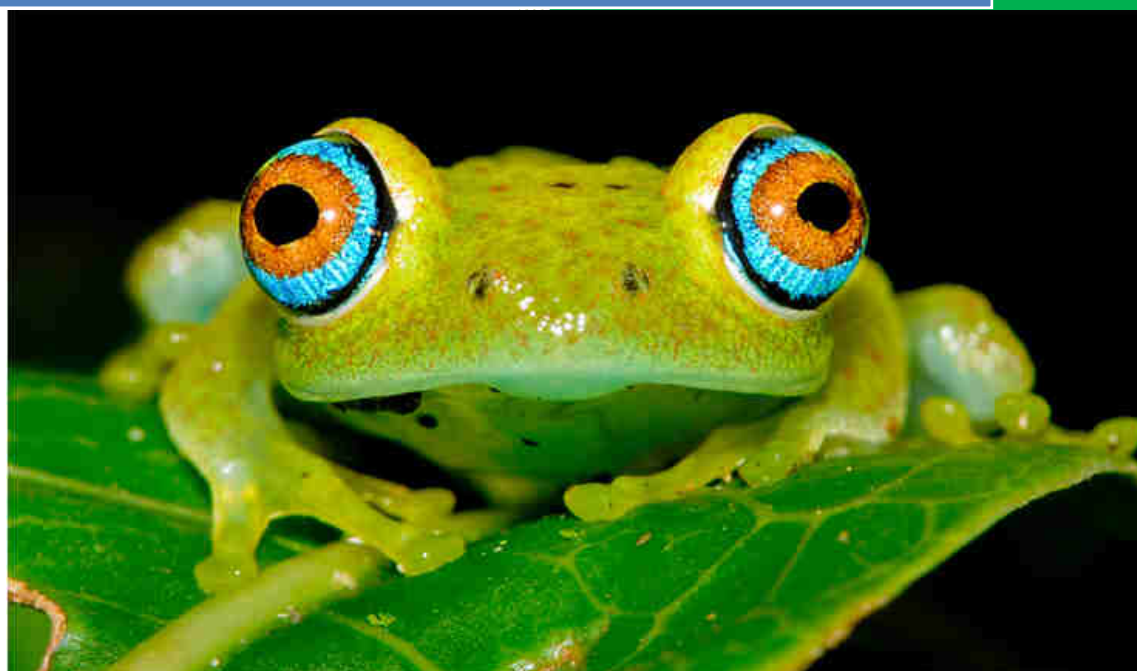




el Collell

Treballs de síntesi

"En ruta per la natura"



Treball de Síntesi

ESO

Nom i Cognoms:

Grup:

"EN RUTA PER LA NATURA"

Introducció	3
Unitat 1: La nostra comarca i els seus voltants	5
Unitat 2: La importància d'una bona nutrició.....	11
Unitat 3: Primers auxilis	19
Unitat 4: La bicicleta	21
Unitat 5: La natura	29
Unitat 6: Personal diary	38

- ✓ Escolta bé les explicacions dels monitors.
- ✓ Pregunta tot allò que necessitis o no hakis entès.
- ✓ Ajuda als altres companys a fer el treball quan vegis que tenen dificultats.
- ✓ No tinguis pressa en acabar, fes-ho a poc a poc i amb bona lletra.

Introducció

Benvingut/ Benvinguda

Ets aquí per realitzar el teu *Treball de Síntesi*. Com ja saps, el *Treball de Síntesi* és un conjunt d'activitats interdisciplinàries on els alumnes haurien de ser capaços de desenvolupar competències bàsiques treballades en les diferents matèries al llarg del curs.

Durant el *Treball de Síntesi*, hauràs de demostrar prou capacitat d'autonomia en l'organització del teu treball individual, com també cooperació i col·laboració en el treball d'equip.

Com podràs veure en aquest dossier, el treball està enfocat perquè el grup al qual pertanys pugui desenvolupar el seu propi projecte. En aquest cas, organitzar i planificar una activitat en el medi natural. En alguns casos, les propostes de treball són comprensibles des de la vostra realitat i, en d'altres, requereixen una mica d'imaginació. Et demanem i recomanem que t'immergeixis plenament en el paper (com si d'un joc de rol es tractés) d'organitzador i que rebis les propostes de treball perquè les puguis aplicar a la proposta que treballareu en equip.

No et conformis només a respondre les preguntes proposades; realitza les tasques amb ganes i fes-les tan bé com puguis.

Gràcies per la teva col·laboració. A partir d'ara, només cal que vagis llegint atentament i seguint les instruccions de les diferents pàgines del dossier. Si tens algun dubte, consulta'l als monitors i monitores i, si els professors o professores afegeixen alguna instrucció específica, estigues atent i incorpora-la al dossier.

Ànim!

Començarem anotant els noms i cognoms dels teus companys de l'equip:

Nom i cognoms.....

Nom i cognoms.....

Nom i cognoms.....

Nom i cognoms.....

Nom i cognoms.....

Nom i cognoms.....

Nom i cognoms.....

Nom i cognoms.....

Nom i cognoms.....

Nom i cognoms.....

Nom i cognoms.....

Nom i cognoms.....

Nom i cognoms.....

Nom i cognoms.....

Nom i cognoms.....

Nom i cognoms.....

Nom i cognoms.....

Nom i cognoms.....

Unitat 1: La nostra comarca i els seus voltants

Orientació

Conèixer la zona on estem i on realitzarem la nostra ruta és molt important per poder portar a terme la nostra activitat i orientar-se correctament sense risc a perdre's.

Ara mateix, ens trobem en el municipi de Sant Ferriol que fa frontera amb Mieres i Sant Miquel de Campmajor. Són pobles que pertanyen a la comarca de la Garrotxa fent frontera amb la del Pla de l'Estany.

Saber orientar-se és fonamental per tal de poder-nos desplaçar quan realitzem una sortida, una excursió o simplement quan volem anar a un lloc determinat.

Orientar-se és saber, exactament, on som i què tenim al nostre voltant. Quan estem a la nostra ciutat o a la nostra escola, per exemple, tenim un bon sentit de l'orientació perquè coneixem el nostre entorn. Moltes vegades ens movem sense ser conscients del nostre sentit orientatiu perquè ho fem de forma automàtica. Però què passa quan ens trobem en un lloc nou? De seguida intentem buscar punts de referència que ens ajudin a situar. És llavors quan hem de fer servir les nostres habilitats orientatives.

Els darrers anys, la tecnologia ens ha proporcionat diferents aparells que ens ajuden a orientar-nos sense tenir, gairebé, cap noció sobre aquest tema. Històricament, sempre hem fet servir elements naturals. No ha estat fins als darrers anys que els artificials (tecnològics) han entrat a formar part de les nostres vides. La brúixola, el GPS, els mapes topogràfics són elements artificials. En canvi, el Sol i els estels són elements naturals que ja fa milers d'anys que el ser humà fa servir. També tenim elements a la natura que ens donen informació i que ajuden a posicionar-nos. Per exemple la posició de la molsa en el tronc d'un arbre.

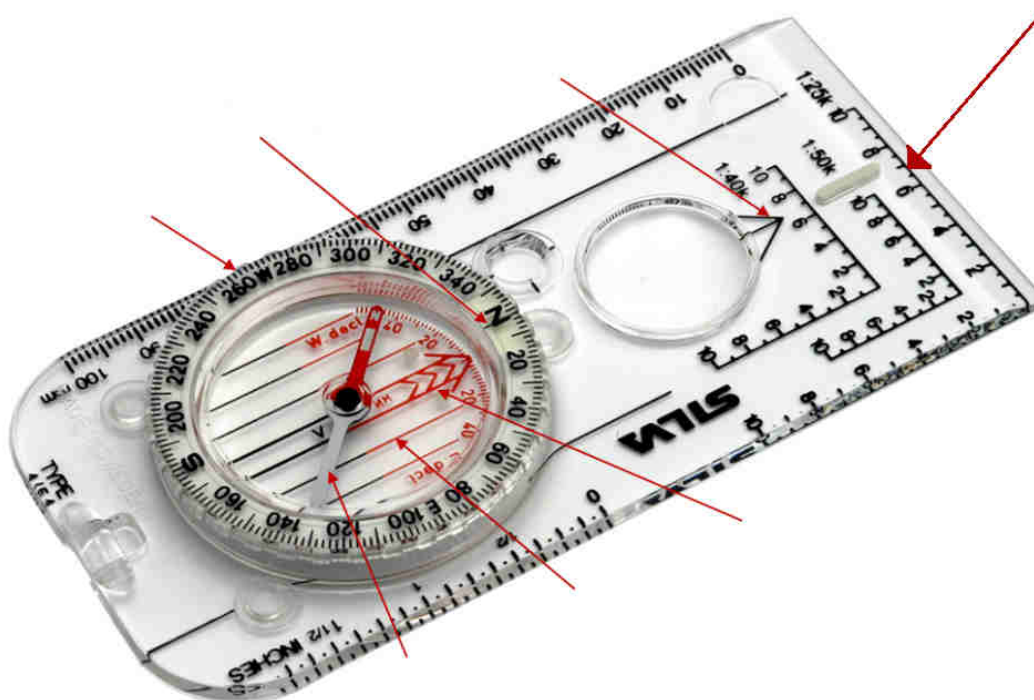


➤ Escriu altres mitjans d'orientació que coneguis en cadascun d'aquests apartats:

Natural	Artificial	Indicis	Convencionals

Quan fem una sortida, com ara una marxa d'orientació, una ruta amb BTT o el trekking, tenir el mapa a escala és un element imprescindible per orientar-nos i la brúixola és un aparell indispensable a l'hora de seguir el rumb correcte. La brúixola disposa d'una agulla imantada que sempre assenjala el nord magnètic. Dins el cercle hi podem veure una graduació sexagesimal (0° - 360°) i unes lletres que indiquen els punts cardinals. El conjunt de nombres i lletres s'anomena *limbe*.

➤ Identifica en el gràfic les parts que coneguis de la brúixola



➔ Explica breument el procés d'utilització de la brúixola per determinar el rumb a seguir:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

➔ Quina diferència hi ha entre el nord magnètic i el nord geogràfic?

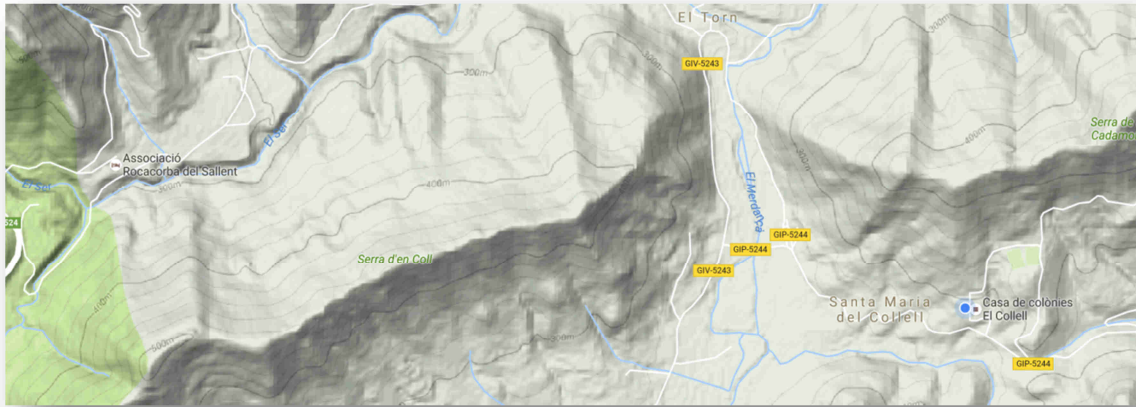
.....

.....

.....



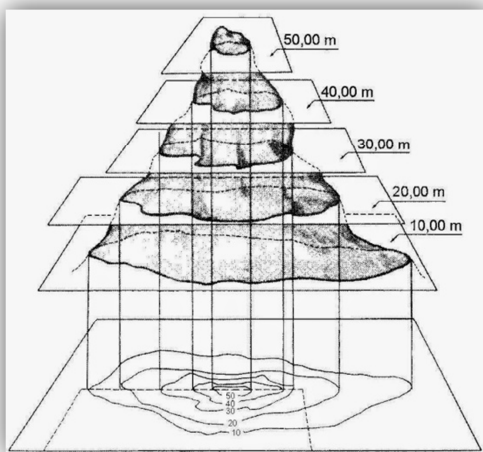
Foto sobre la Muntanya Fuji. Es pot apreciar l'arc que descriuen les estrelles al llarg de la nit. Com més a prop de l'estrella Polar, menys ampli és l'arc.



Detall del mapa topogràfic on hi apareix El Collell.

Un mapa topogràfic ens representa la realitat d'una zona determinada amb una reducció per uns nombres que constitueixen l'escala del mapa. En tot mapa, s'hi troben representats el relleu, les xarxes fluvials, aspectes humans tals com els poblaments, carreteres, camins, embassaments, canals, ferrocarrils, línies d'electrificació, límits territorials, ermites, fonts, etc. Tot va acompanyat de la toponímia corresponent. Els topònims ens poden orientar moltes vegades ja que fan referència a l'orografia, hidrografia, etc. Alguns exemples són: coma, coll, turó, salt, serrat, puig, etc. Tots els elements estan representats mitjançant uns signes convencionals, la interpretació dels quals la trobem a la llegenda del mapa.

El relleu es sol representar per mitjà d'unes línies que van unint els punts del terreny que tenen la mateixa altitud. Són el que anomenem *corbes de nivell o isohipses*. La diferència d'altitud entre dues corbes es diu



equidistància. Entre les corbes mestres hi ha una equidistància de 100 metres i entre les corbes consecutives (o ordinàries) 20 m. Mitjançant la interpretació de les línies de nivell ens serà possible la determinació de valls, barrancs, carenes, pics, etc. Així mateix podrem deduir, d'una manera aproximada, la inclinació del sòl en qualsevol lloc.

- ➔ Treball en equip: Elaboreu una ruta d'orientació pel voltant de la casa i dibuixeu l'itinerari en un plànol. Indiqueu on col·loqueu els "check-points" amb els graus



Unitat 2: La importància d'una bona nutrició

Quan es realitza una activitat física, hem de tenir en compte diferents aspectes: preparar un entrenament adequat per aquell esport i fer un bon àpat que ens prepari per l'activitat. Tan important és fer un bon escalfament abans de sortir, com haver-nos alimentat bé. Serà molt important, també, preveure un petit avituallament per refer-nos de l'esforç realitzat.

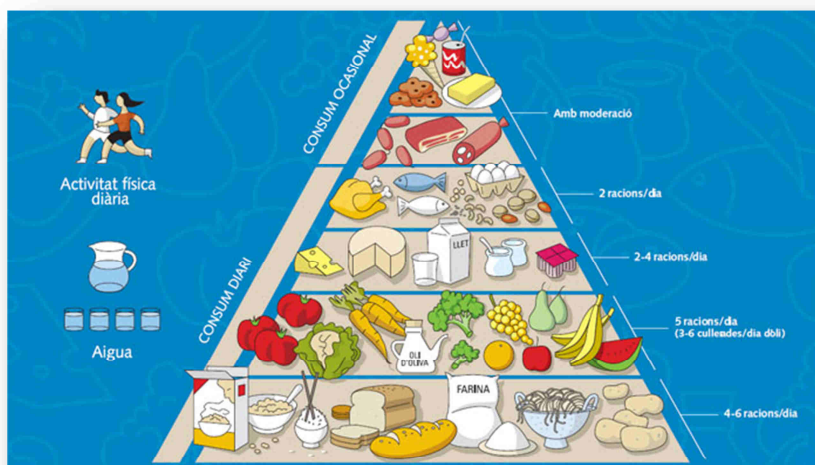
En general, els àpats han de ser equilibrats i variats. Una dieta sana és la que ens proporciona l'energia que necessitem amb una proporció correcta de les substàncies nutritives. Hem d'ingerir una àmplia varietat d'aliments i begudes per assegurar que obtenim totes les vitamines i minerals necessaris.

El valor energètic de les substàncies nutritives es mesura en *kilocalories* o *quilojoule*. Els valors de les substàncies nutritives són:

Glúcids	4 kilocalories	17 quilojoule
Proteïnes	4 kilocalories	17 quilojoule
Greixos	9 kilocalories	37 quilojoule

➔ D'on podem obtenir aquestes substàncies?

- Els glúcids:
- Les proteïnes:
- Els greixos:



Piràmide de l'alimentació saludable.

Tot seguit , et presentem una taula de les calories aproximades que contenen uns 100 grams d'aliment:

FRUITES	Calories	Proteïnes	Lípids	Hidrats de Carboni
Alvocat	232	1,9	23,5	3,2
Albercoc	52	0,4	0,1	12,5
	41	0,6	0,4	10,1
Cirera	48	0,8	0,1	11,7
Pruna	36	0,5	0,1	8,9
Gerds	30	1	0,6	5,6
Maduixa	27	0,9	0,4	5,6
Granada	62	0,5	0,1	15,9
Grosella	37	0,9	0,6	8,3
Figa	47	0,9	0,2	11,2
Llimona	14	0,6	0	3,2
Mandarina	41	0,7	0,4	9,1
Mango	73	0,7	0,4	16,8
Poma	45	0,2	0,3	10,4
Préssec	30	0,8	0,1	6,9
Meló	30	0,8	0,2	7,4
Mora	35	1	0,6	6,5
Taronja	53	1	0,2	11,7
Nespre	28	0,4	0,4	6,1
Pinya	55	0,5	0,2	12,7
Pera	38	0,7	0,1	2
Plàtan	85	1,2	0,3	19,5
Pomelo??	26	0,6	0	6,2
Síndria	15	0,7	0	3,7
Raim	61	0,5	0,1	15,6

Fruits SECS	Calories	Proteïnes	Lípids	Hidrats de Carboni
Ametlla	499	16	51,4	4
Avellana	625	13	62,9	1,8
Cacahuet	452	20,4	25,6	35
Castanya	349	4,7	3	89
passa	177	2,2	0,5	43,7
Dàtil sec	256	2,7	0,6	63,1
Figa seca	270	3,5	2,7	66,6
Nous	670	15,6	63,3	11,2
Pinyó	568	29,6	47,8	5
Pistatxo	600	-	-	-
Raim sec	301	1,9	0,6	72

Verdures/HORTALISES	Calories	Proteïnes	Lípids	Hidrats de Carboni
All	124	6	0,1	26,3
Carxofes	17	1,4	0,2	2,3
Api	22	2,3	0,2	2,4
Albergínia	16	1,1	0,1	2,6
Berro	13,2	2,4	0,2	1,6
Bròquil	31	3,3	0,2	4
Carbassó	12	1,3	0,1	1,4
Carbassa	18	1,1	0,1	3,5
Cardo	10	0,6	0,1	1,7
Ceba	24	1	0	5,2
Col llombarda	20	1,9	0,2	3,4
Cols de Brussel·les	31	4,2	0,5	4,3
Coliflor	25	3,2	0,2	2,7
Espàrrecs	27	3,6	0,2	2,9
Espinacs	31	3,4	0,7	3
Pèsols frescs	70	7	0,2	10,6
Fava fresca	52	4,1	0,8	7,7
Fonoll	16	0,5	0,3	3,2
Enciam	19	1,8	0,4	2,2
Nap	16	1	0	3,3
Patata	80	2,1	1	18
Cogombre	10,4	0,7	0,1	2
Porro	26	2,1	0,1	6
Remolatxa	42	1,5	0,1	8,2
Col llombarda	19	2,1	0,1	2,5
Bolet	35	4,6	0,4	5,2
Tomàquet	16	1	0,2	2,9
Tòfona	30	6	0,5	0,7
Pastanaga	37	1	0,2	7,8

LLEGUMS	Calories	Proteïnes	Lípids	Hidrats de Carboni
Mongeta seca	316	23	1,3	61
Cigrans	338	21,8	4,9	54,3
Pèsols secs	304	21,7	2	53,6
Fava seca	304	27	2,4	46,5
Llenties	325	25	2,5	54

CARNS	Calories	Proteïnes	Lípids	Hidrats de Carboni
Bistec de vedella	92	20,7	1	0,5
Bou semi gras	160	-	-	-
Cabrit	127	19,2	17	0,7
Porc carn magra	146	19,9	6,8	0
Porc carn grassa	398	14,5	37,3	0
Cérvol	120	20,3	3,7	0,6
Guatlla	162	25	6,8	0
Conill	102-138	21,2	6,6	0
Xai	105	21	2,4	0
xai (cuixa)	98	17,1	3,3	0
Faisà	144	24,3	5,2	0
Fetge de porc	141	22,8	4,8	1,5
Fetge de vaca	129	21	4,4	0,9
Porc senglar	107	21	2	0,4
Lacas (lacón)	361	19,2	31,6	0
Llebre	126	22,8	3,2	0

Peix	Calories	Proteïnes	Lípids	Hidrats de Carboni
Petxina	73	10,2	2,5	2,2
Anguila	264	11,8	23,7	0,1
Arengada	174	17,7	11,5	0
Tonyina fresca	158	21,5	8	0
Bacallà	122	29	0,7	0
Seitó	96	16,8	2,6	1,5
Cavalla	170	17	11,1	0
Calamar	68	12,6	1,7	0,7
Orada	80	19,8	1,2	0
Gall	78	16,2	0,9	1,2
Gamba	65	13,6	0,6	2,9
Llagosta/Bogant	88	16,2	1,9	1
Llenguado	82	16,9	1,7	0,8
Llobarro	82	16,6	1,5	0,6
Lluç de riu	81	18	0,6	0
Musclos	66	11,7	2,7	3,4
Lluç	71	17	0,3	0
Nero	80	17,9	0,7	0,6
Peix espasa	109	16,9	4,2	1
Pop	57	10,6	1	1,4
Rèmol	81	16,3	1,3	1,2
Salmó	176	18,4	12	0

- Treball en equip: Imagineu-vos que demà aneu a fer una ruta amb BTT que durarà 3 hores en les quals el teu cos consumirà unes 500 cal/h. Pensa, ara, un menú complet pel dia de demà. Compara i comenta la teva combinació d'aliments amb els altres membres del teu equip. A continuació feu una proposta conjunta.

	Aliments	Grams	Calories
Esmorzar

Dinar

Berenar

Sopar

		TOTAL Calories:



Recorda: *Existeixen molts estudis que aconsellen la ingesta de carbohidrats, bé sigui de forma líquida o sòlida, mentre estem fent un esforç físic, sobretot quan l'esforç és prolongat.*

- ➔ Treball en equip: Fes una llista d'aliments que t'emportaràs per consumir en els diferents avituallaments que vagis fent durant l'activitat de BTT. Compara la teva llista amb la dels altres membres del teu equip, comenteu-la i feu una llista definitiva.

La teva proposta

La de tot l'equip

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Recorda: cal que tinguis en compte les vitamines i minerals que s'han de consumir per obtenir una dieta sana i equilibrada

- ➔ Com hauràs après, els aliments ens proporcionen, també, vitamines. Podries fer una recerca d'aliments segons la vitamina que ens proporciona i el benefici que aporta al nostre cos?

	Aliments	Benefici
Vitamina A

Vitamina C

Vitamina E



Les fruites contenen moltes vitamines essencials i nutrients i, per això, el seu consum és molt beneficiós per a la nostra salut.

Unitat 3: Primers auxilis

Sempre que es realitza qualsevol sortida o activitat esportiva s'ha de tenir present que, podria ser, que ens féssim mal. Sovint, les imprudències, la falta d'experiència, la poca preparació física, els coneixements insuficients del que es vol fer o el vestuari inadequat són causa de molts accidents.

- ➔ També hi ha altres perills que tenen l'origen en la pròpia natura i l'entorn on es realitza l'activitat. Sabries anomenar alguns d'aquests fenòmens els quals ens referim?

.....
.....
.....
.....

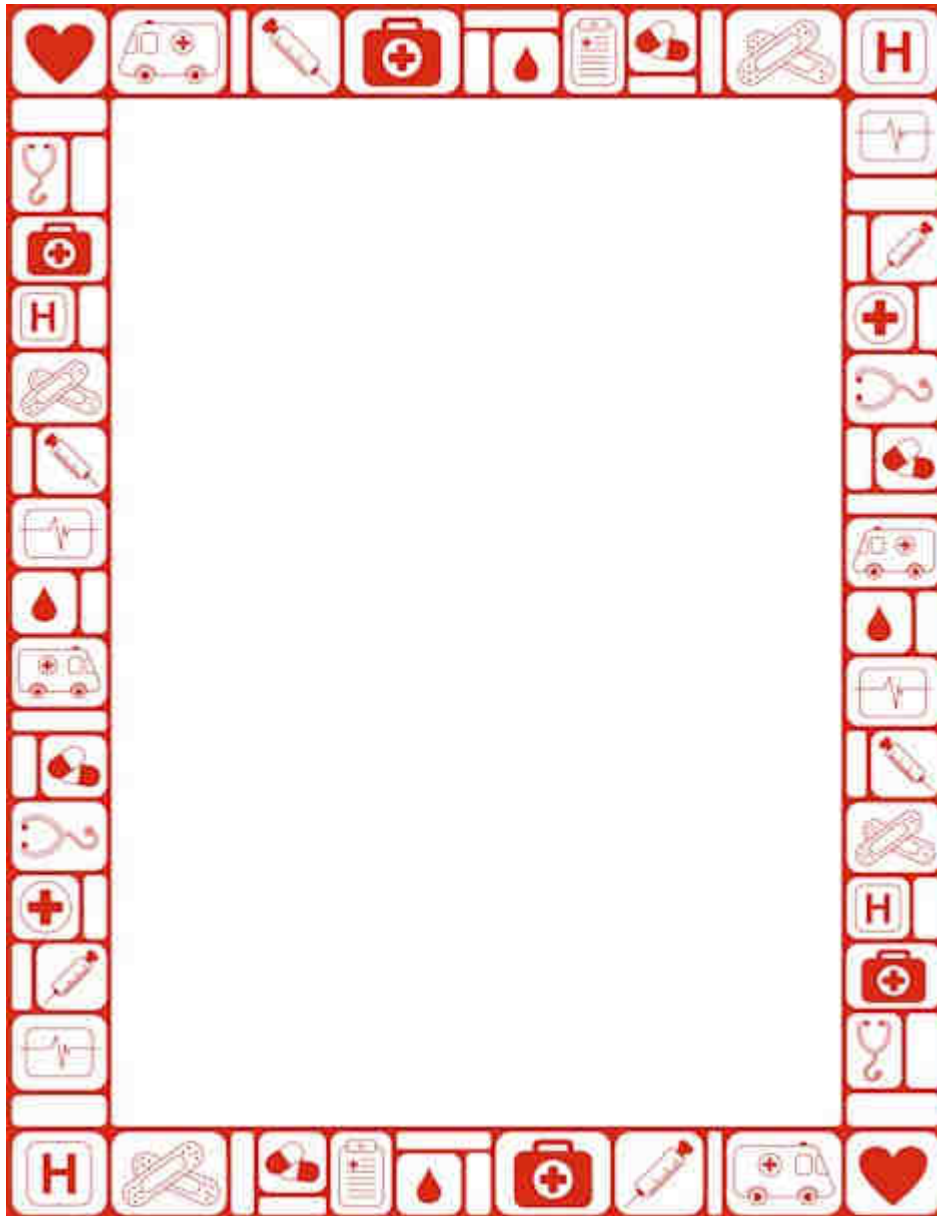
Quan algú es fa mal, el millor que podem fer és, en primer lloc, comprovar el que s'ha fet l'accidentat i veure si podem ajudar-lo. Si veiem que no podem fer res, avisarem ràpidament el monitor/a perquè li faci les cures o, si s'escau, el traslladi a un centre d'atenció primària.

Quan parlem de primers auxilis ens referim a la primera actuació d'ajut que podem fer nosaltres mateixos. De totes maneres, per poder actuar s'ha de preveure un equip d'emergència que anomenem: **farmaciola**.

- ➔ Imagina que et toca organitzar una farmaciola d'emergència per a poder tirar endavant l'activitat del vostre projecte. Què hi posaries a dins? Què creus que no hi pot faltar?

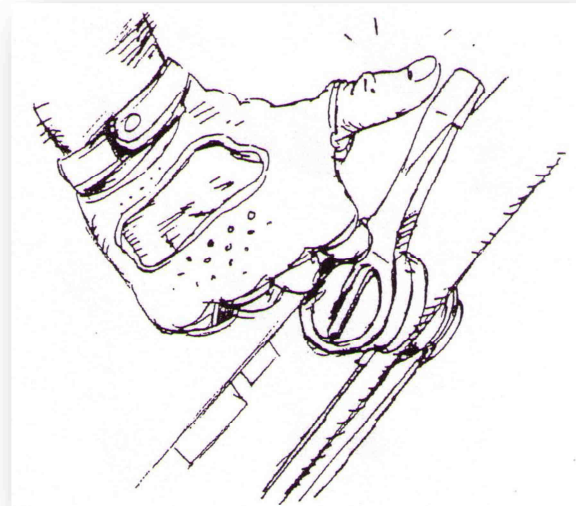
.....
.....
.....
.....

Treball en equip: Compara la llista que has fet amb la que han fet els diferents membres del teu equip. Confeccioneu, ara, la nova llista amb aquelles coses que són realment necessàries per tenir dins la farmaciola i atendre una possible urgència realitzant la vostra activitat.



Unitat 4: La bicicleta

Fíjate en las siguientes imágenes. Reflexiona y comenta con tus compañeros.



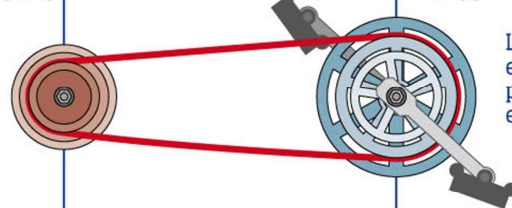
Durante muchos años, el cambio de marchas existía, únicamente, en las bicicletas de "ciclismo" o "carretera".

¿Por qué crees que el ciclista cambia de marcha? Seguro que ya lo sabes: quiere conseguir la máxima velocidad con el menor esfuerzo.

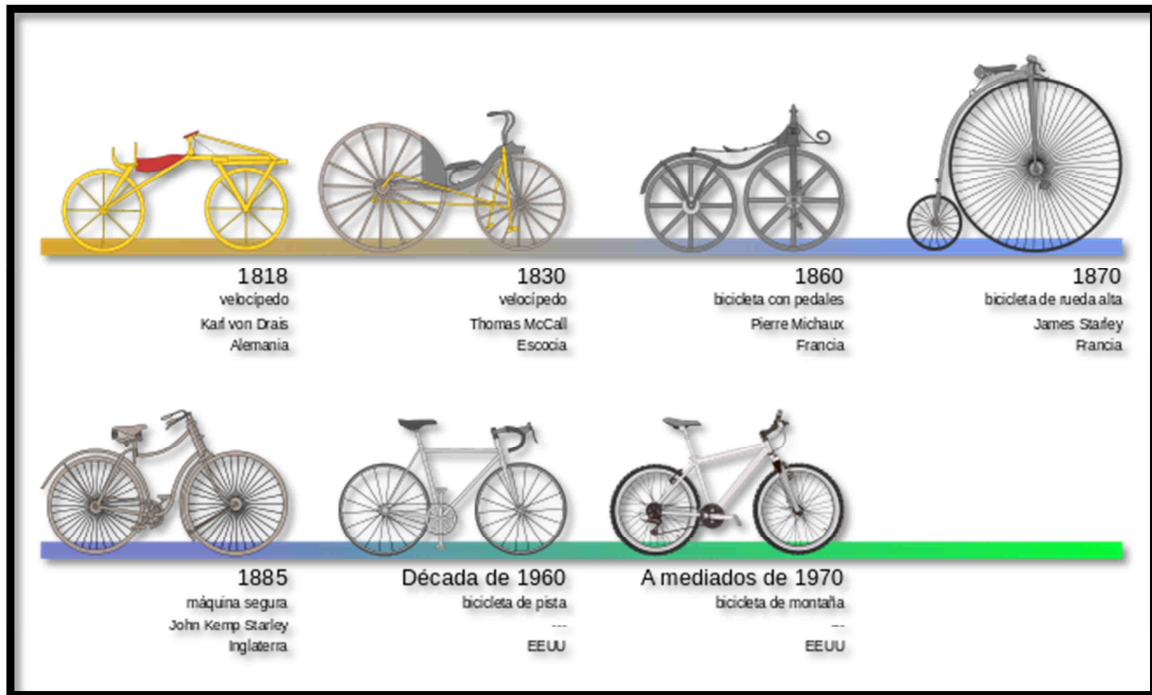
LAS MARCHAS DE LA BICI: no te lées con los cambios

PIÑONES

PLATOS



La combinación entre platos y piñones cambia el desarrollo



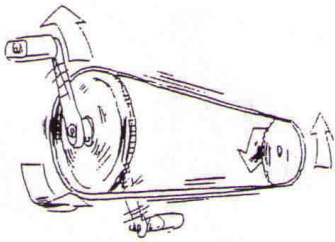
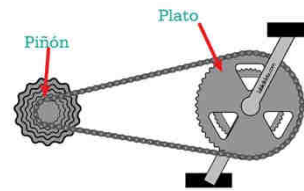
Breve infografía de la historia reciente de la bicicleta.



Mecánica básica del funcionamiento de la bicicleta: la fuerza que los ciclistas aplican sobre los pedales se transmite mediante la cadena a un *piñón* que, a su vez, hace girar la rueda.

Los pedales van unidos al plato, por cada pedalada el plato da una vuelta completa.

El plato impulsa los eslabones de la cadena. Es decir, si el plato tiene 46 dientes, impulsará en cada vuelta 46 dientes de la cadena.



La cadena comunica el plato con el piñón que está unido a la rueda y la hará girar. Pero fíjate, el piñón es mucho más pequeño. El de la ilustración sólo tiene 23 dientes, justo la mitad, y ha de impulsar el mismo el número de eslabones de la cadena que el plato.

➡ ¿ Cuántas vueltas tendrá que dar el piñón por cada vuelta del plato? Recuerda, el plato es el doble de grande, luego por cada vuelta el piñón girará veces, y la rueda lo hará también veces.





En efecto, el piñón y la rueda darán dos vueltas. Te das cuenta, ya no es necesario que la rueda sea muy grande para conseguir una mayor velocidad.

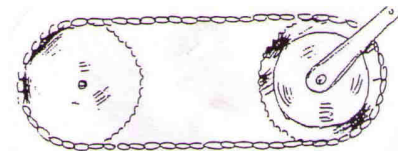
En los primeros modelos de bicicleta el sistema de transmisión estaba formado por unas bielas soldadas al eje de la rueda delantera, el ciclista pedaleaba y su fuerza se transmitía directamente a la rueda por lo que la cadena no era necesaria.

Esta configuración hacía que si se quería aumentar el espacio que el ciclista recorría en cada pedalada, la rueda delantera tenía que crecer en consonancia, por lo que pronto se llegaron a bicicletas con la rueda delantera gigantesca que todos conocemos como “velocípedos”. Estas ruedas con un diámetro tan grande tenían la desventaja de ser muy inestables y hacer caer al ciclista ante cualquier bache pronunciado del terreno.

Ahora todo depende de la relación entre el plato y el piñón. Antes de contestar observa el dibujo y completa la siguiente tabla utilizando las palabras: IGUAL, DOBLE, TRIPLE.

Plato: 42 / Piñón: 42

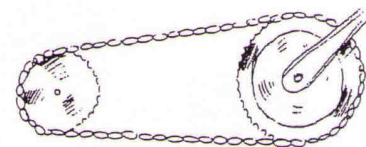
El plato tiene.....número de dientes que el piñón.



Bicicleta 1

Plato: 42 / Piñón: 21

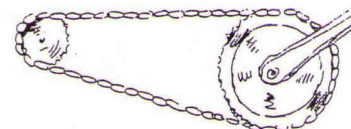
El plato tiene.....número de dientes que el piñón.



Bicicleta 2

Plato: 42 / Piñón: 14

El plato tiene.....número de dientes que el piñón.



Bicicleta 3

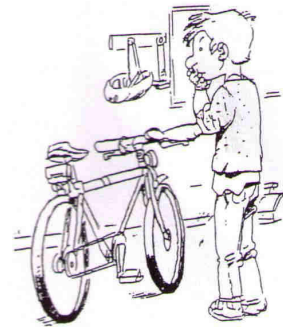
➡ Ahora contesta a las siguientes preguntas:

- ¿En qué bicicleta dará una sola vuelta la rueda por cada giro completo de los pedales?.....
- ¿Por qué?.....
- ¿En qué bicicleta dará dos vueltas la rueda por cada giro completo de los pedales?.....
- ¿Por qué?.....
- La rueda girará más deprisa en la bicicleta número.....
- ¿Cuántas vueltas dará por cada pedalada completa?.....

Pues bien, la relación que existe entre el número de dientes del piñón es lo que se denomina relación de transmisión (R). Así, en el caso de la bicicleta 3 sería:

$$R = \frac{P}{p} = \frac{42}{14} = 3$$

La bicicleta de Juan tiene un plato el doble de 42 dientes y un piñón con tres coronas de 18, 20 y 23 dientes. Ayúdale a calcular la relación de transmisión y completa la siguiente tabla.



Plato: 42 Piñón: 18 R= ----- =	Plato: 42 Piñón: 20 R= ----- =	Plato: 42 Piñón: 23 R= ----- =
--	--	--

Tabla de Relación de Transmisión

Piñón	18	20	23
Plato de 42			

No intentes imitar a los ciclistas profesionales, da tiempo al tiempo. El secreto para ir bien en bici depende más del ritmo de pedaleo que de la fuerza aplicada a los pedales. Las cuestas y el viento en contra se vencen utilizando desarrollos cortos, es decir, plato pequeño y piñones grandes, así no desperdiciarás energía e irás firmemente sentado en tu bici sin dar tumbos de un lado a otro con el riesgo que esto supone.

Por el contrario, si bajas una fuerte pendiente deberás utilizar, si tu bici tiene más de un plato, el plato grande y el piñón pequeño.

Recuerda lo que hacen los conductores de automóviles al iniciar una subida o cuando circulan despacio o por ciudad: Reducen la velocidad y cambian a una marcha más corta para evitar que el motor se “cale”. Tú eres el motor de tu bici, y si te “calas”, ¿qué ocurriría?

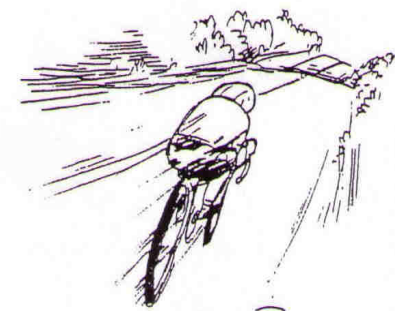
➔ ¿Qué combinación de platos y piñones se debería usar en cada una de las siguientes situaciones? Fíjate en el primer ejemplo



Plato **grande** y piñón **mediano**. Cuando se circula por carreteras llanas a velocidad media.



Plato.....y piñón Cuando suben pendientes suaves. Poca velocidad.



Plato y piñón Cuando se bajan cuestas o se circula por carretera llana con viento de espaldas a gran velocidad.



Plato y piñón Cuando se suben pendientes fuertes y se circula por ciudad con paradas frecuentes en la marcha.

Conociendo el número de dientes del plato y de los piñones podrás saber el número de vueltas que da la rueda. Sabiendo el diámetro de la rueda podrás conocer la distancia que recorre la bicicleta por cada vuelta completa que dan los pedales. Esta distancia es lo que se conoce en el *argot* ciclista como desarrollo.

¿Cómo calcular el desarrollo?

1. Calcula el desarrollo de transmisión.
2. A continuación, calculamos la longitud de la circunferencia.
3. Por último, multiplicamos la relación de transmisión por la longitud de la circunferencia.





➡ Calcula tú ahora los desarrollos que proporcionan las posibles combinaciones del cambio de marchas de la bicicleta de Juan. Las ruedas tienen un diámetro de 690 Mm. o, lo que es lo mismo, 0,69 m.

Plato: 42 Piñón: 18 D= m.	Plato: 42 Piñón: 20 D= m.	Plato: 42 Piñón: 23 D= m.
---	---	---



Ya te habrás dado cuenta que, cuanto mayor sea el plato y más pequeño el piñón, más vueltas dará la rueda en cada giro completo de los pedales. Irás más rápido, sin embargo, la fuerza que aplicarás al pedalear será también mayor y, algunas veces, esa fuerza puede hacer que pierdas el equilibrio. Por ejemplo, cuando se inicia la marcha, o se circula por la ciudad con paradas frecuentes, o se sube una cuesta, o hace mucho viento, etc.

Unitat 5: Natura

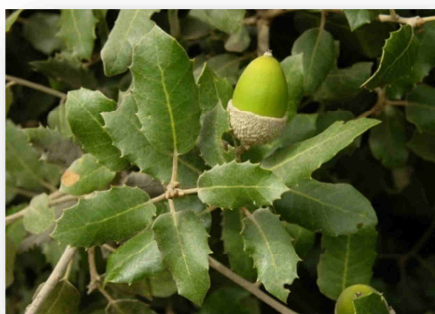
Quan fem una sortida a la natura és molt important conèixer i preveure el que podem trobar-nos durant el nostre trajecte. Així, evitarem accidents innecessaris a causa de la nostra falta d'experiència.

La zona triada per a fer la nostra ruta té les característiques pròpies de la nostra àrea.

Ens trobem envoltats per un bosc d'alzines o alzarar típic de la regió mediterrània. D'alzinars en podem trobar des de l'Empordà fins a la Terra Alta, passant pel Bages o el Gironès.

Només allà on les muntanyes s'enfilen fins molt enlaire, l'alzarar és substituït per boscos més fets al fred. Però cal destacar que fins i tot arriben a la plana de Sort, al Pallars Sobirà, o a les portes de Sant Julià de Lòria i al Principat d'Andorra.

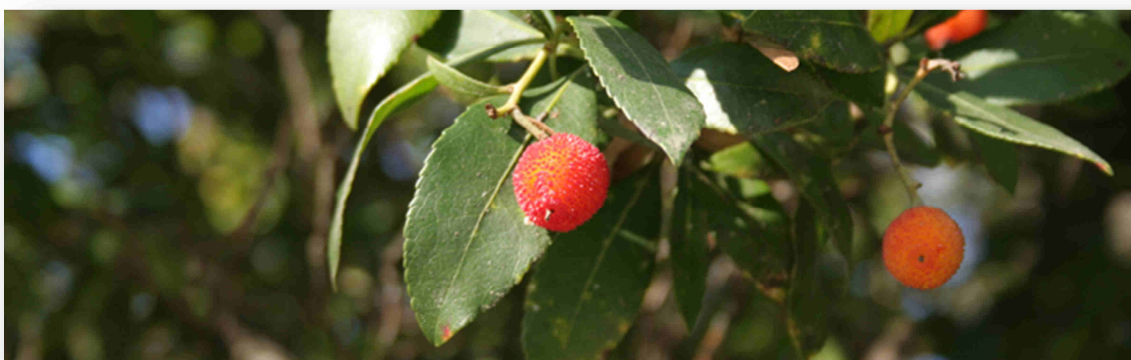
Hi ha diversos tipus d'alzinars. Tenim, per exemple, l'alzina surera o la carrasca amb una fulla més petita.



Imatge detall d'unes fulles i fruit d'una alzina.

L'alzarar és un bosc dens, molt ombrívol, verd tot l'any, dominat per l'alzina (tant la surera com la carrasca) però també per altres arbres com ara el pi blanc o el roure.

També hi trobem molts arbustos ben típics, plantes enfiladisses o lianes. Alguns dels arbustos més característics de l'alzarar són el marfull, l'arboç, l'aladern i el llentiscle. De plantes enfiladisses hi trobem l'heura, l'arítjol, l'esparreguera, el lligabosc, la roja, la vidalba o la vidiella.

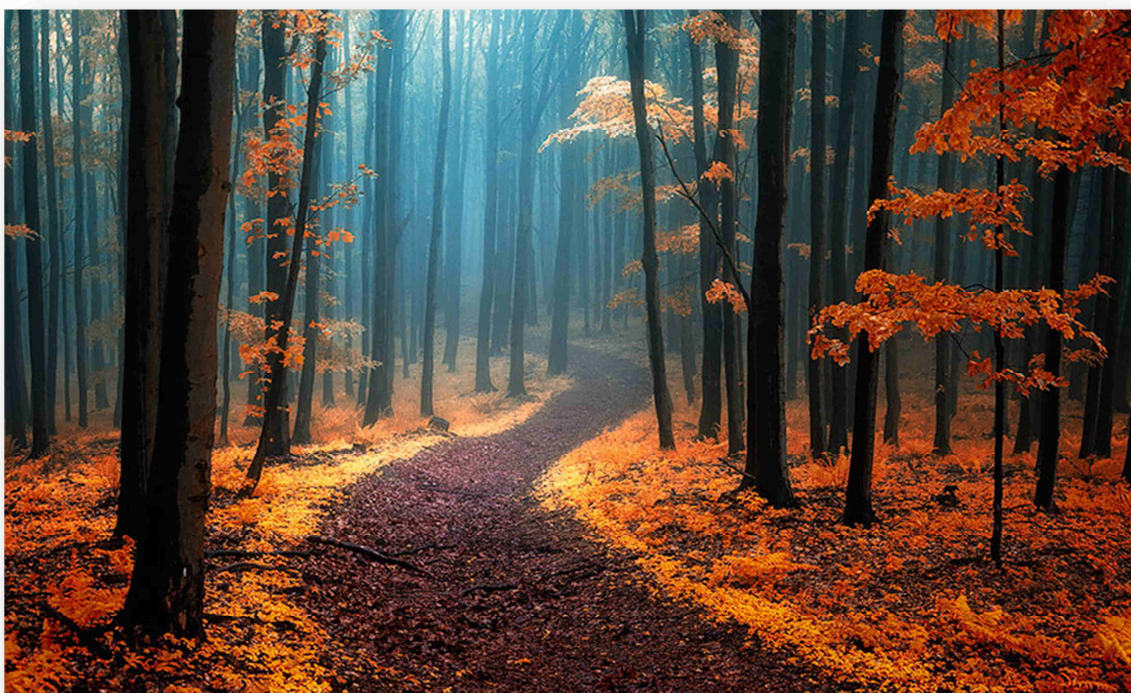


L'arboçer és un veritable arbre, encara que pel seu port sembla més aviat un arbust. Pot arribar a mesurar fins a 10 metres d'alçada amb les branques joves enrogides i peludes, formant una capçada ovalada.

- ➔ Ara ens dedicarem a buscar plantes per poder confeccionar una fitxa de cada espècie. Confeccionarem un quadern de camp en el dossier i, en fitxes a part, enganxarem les fulles i les descriurem (segueix les instruccions del monitor).

Coneixerem les plantes més corrents i més boniques de les rodalies de l'estany. No arranquis cap fulla ni cap brot perquè faries mal a la planta. Quan en necessitis alguna per al teu treball, busca-la pel terra. Respecta les plantes, elles ens ajuden a viure.

I tal com fas sempre, *ajuda també als teus companys en el treball.*
Ànim i bona feina!

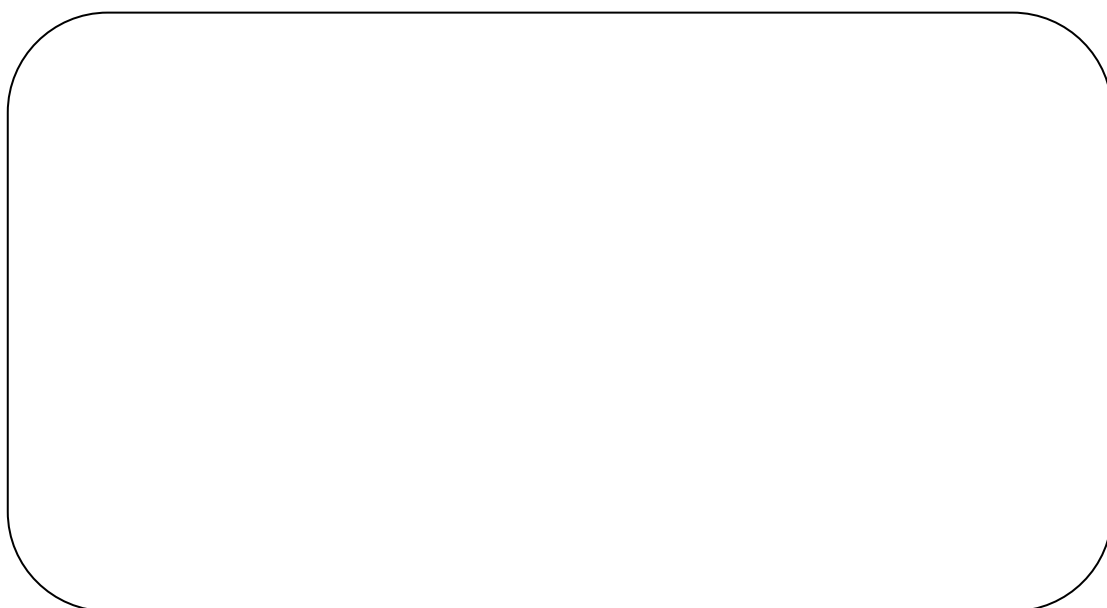



☀️ *"Les flors del camí em fan cortesies.
El gall matiner
em dóna el bon dia."
Guerau de Liost*

El Roure



L'Alzina



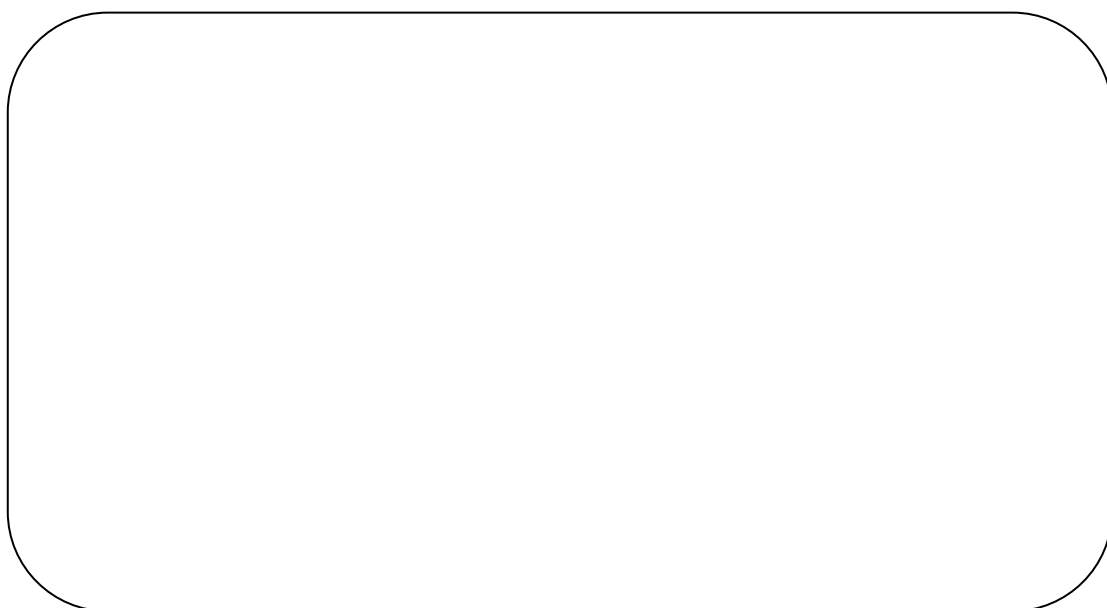
 *"Un alzinar, tot negre en el matí,
on s'arrossega un poc de boira morta,
en legió s'allarga sense fi,
com l'amistat aplegadissa i forta."*

Josep Carner

El Boix

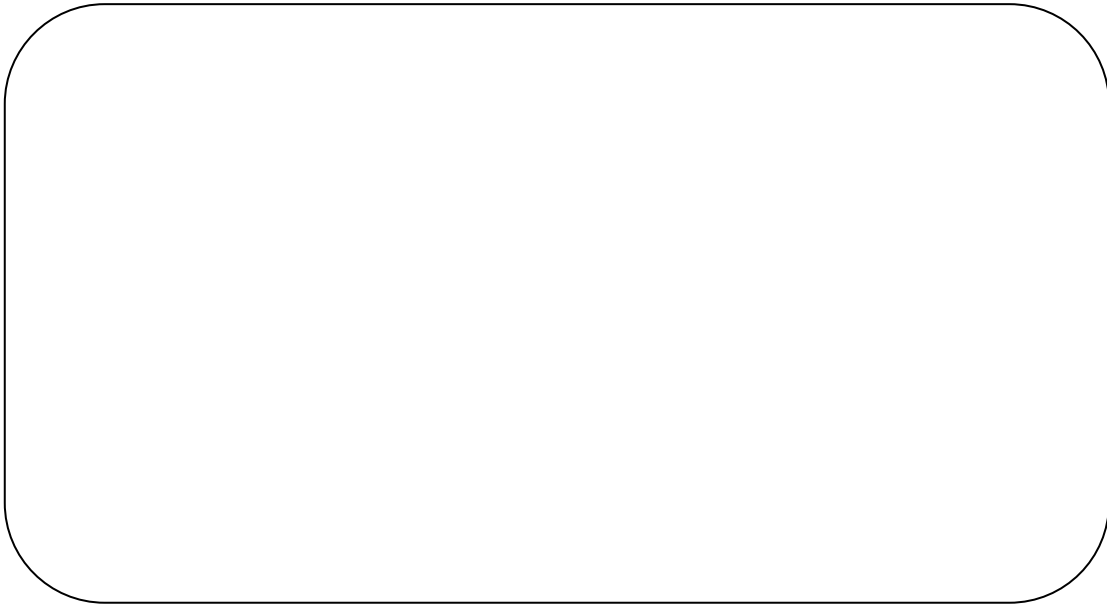


L'Heura



☀️ *" La paret és tota negra.
Al damunt, una heura forta
puja rosegant la pedra."*
Josep Carner

La Falguera

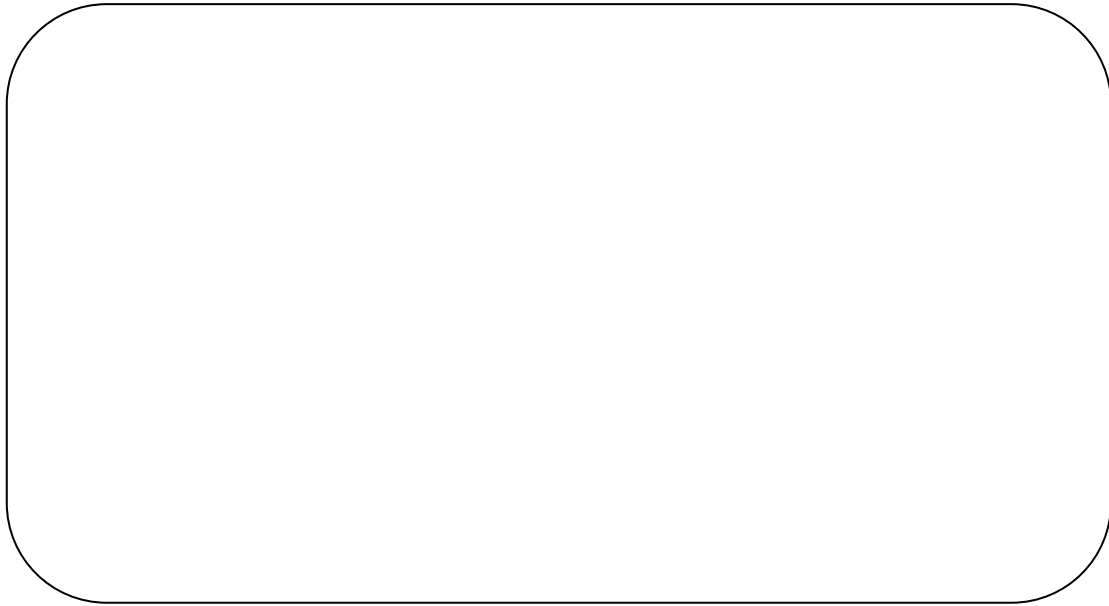


La Farigola

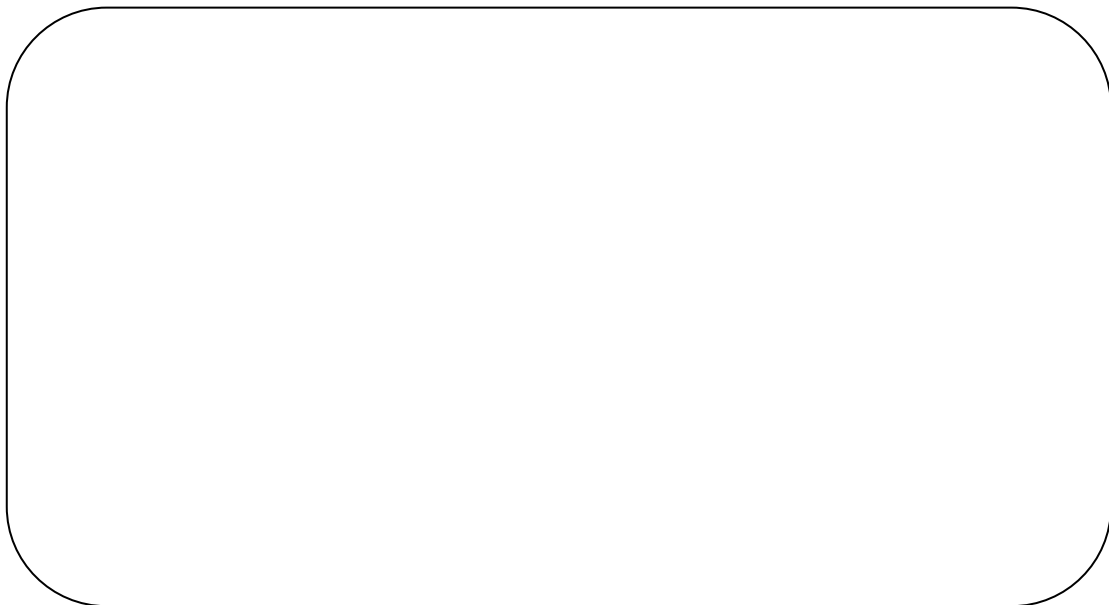


☀ " Aquesta és l'humil Farigola.
Herba remeiera.
Quina olor!!!!"
(Anònim)

El Romaní

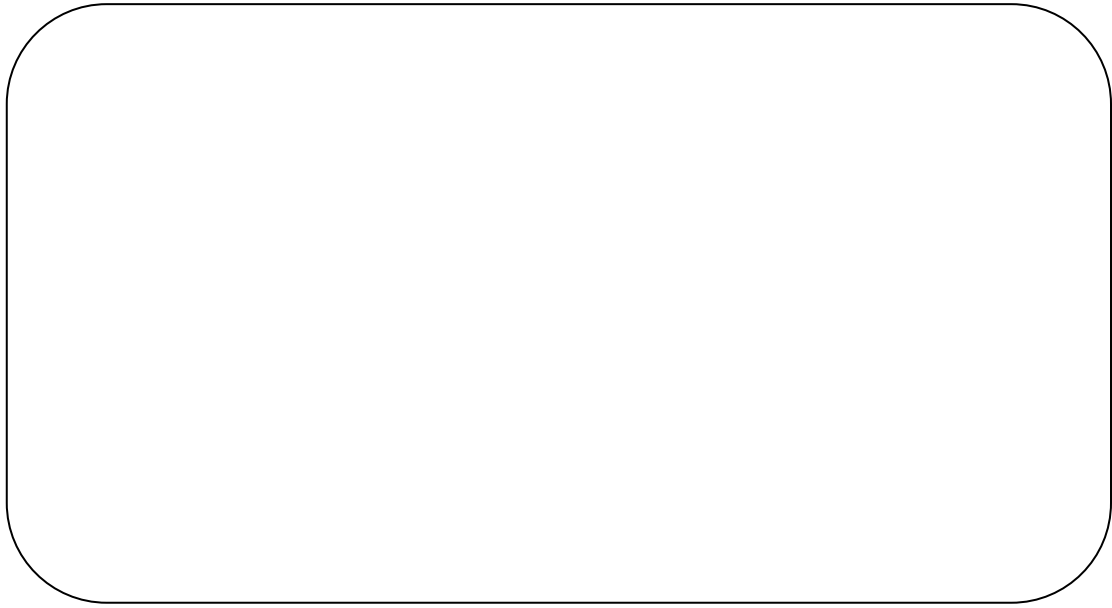


El Pi

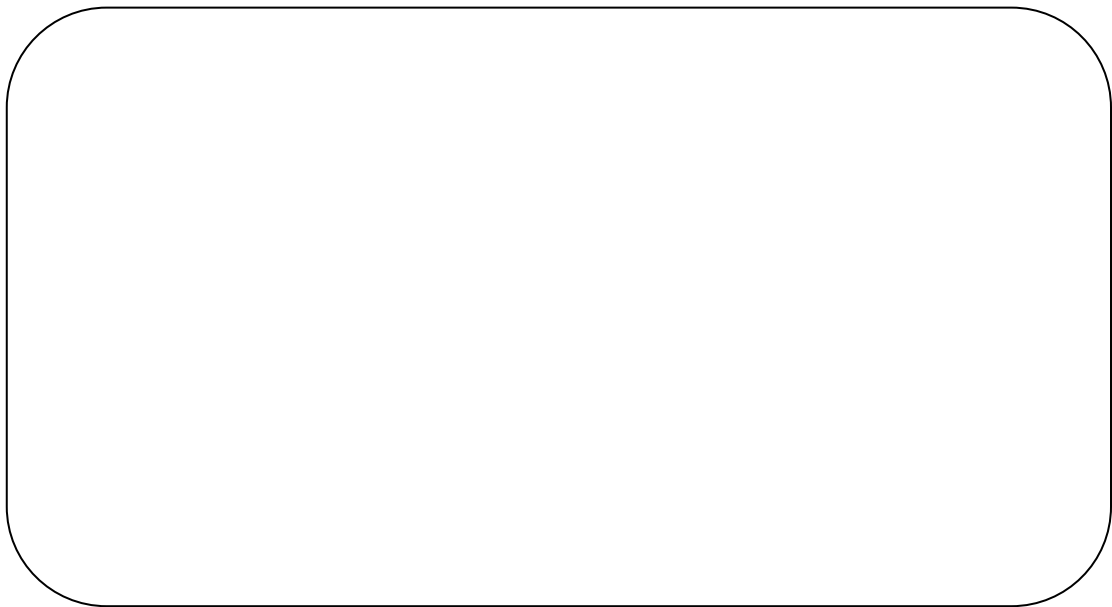


☀️ *" Ai caminet, caminet
ai!, caminet de muntanya,
tot carregat de sentors,
dret per la costa solana
no tens més ombra que els pins
ni més flors que l'argelaga."
Joan Maragall*

El Plàtan

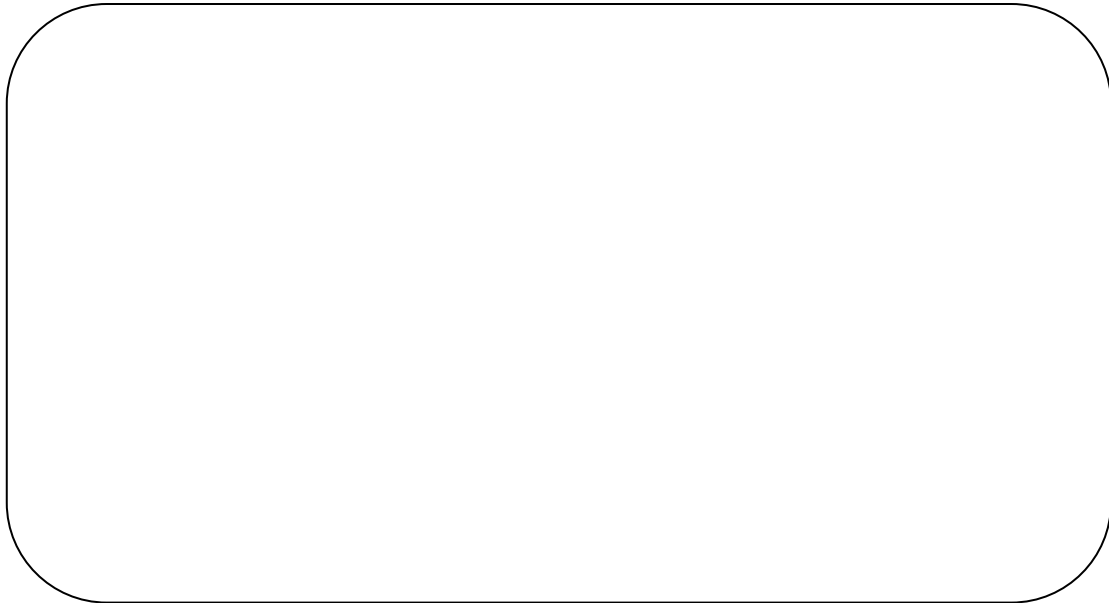


L'Esbarzer



☀️ " Veié un nin una roseta,
la roseta de bardissa,
fresca, bella i tan perfecta
que ell corre a la vareta:
mirar-la l'encisa
la roseta vermelleta,
la roseta de bardissa."
J.W.Goethe

L'Hortiga



El Fonoll



☀ " Un brot de fonoll
o de romaní...
Violes del bosc
Ginesta d'or fj;
La margaridoia
diu que sí.
Un brot de fonoll
o de romaní."

Ramon Folch i Camarasa

La fauna a l'alzinar

Molts animals de l'alzinar són de costums crepusculars o nocturns, i de dia romanen encauats en els seus amagatalls i no són fàcils de trobar. Per veure'ls, cal força paciència, anar-hi de bon matí o a l'hora foscant, no fer soroll i ajudar-se amb uns prismàtics, sobretot si es vol observar ocells.

A l'alzinar hi ha abundants mamífers silvestres. Alguns, com ara el ratolí de bosc, mengen herba, fruits o altres productes vegetals. Altres, com per exemple el teixó, la mostela, la guineu, la fagina i la geneta o gat mesquer, són carnívors. També trobem la rata cellarda o liró i l'eriçó.

Molts mamífers que s'amaguen i crien en el bosc van a les clarianes i conreus buscant aliment. Això és el cas del porc senglar.

Els ocells són els vertebrats que es poden veure amb més facilitat a l'alzinar. Els podem veure en vol, a l'aguait sobre una branca, peonant pel terra o cantant a la seva talaia i, si més no, podem sentir la seva melodia.

Tenim exemplars com el pinsà, les mallerengues, el xoriguer o l'esparver que són actius durant el dia. En canvi, d'aus nocturnes podem trobar a l'òliba, el mussol o el gamarús.

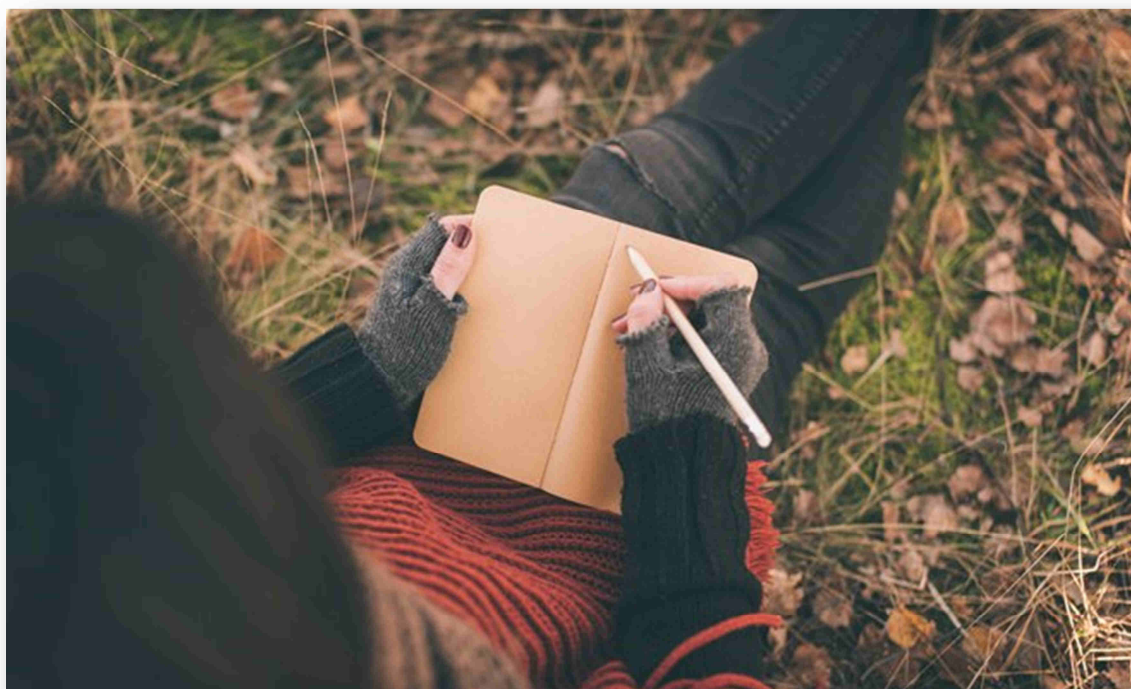
I finalment, també hi conviuen rèptils com ara serps, llangardaixos i sargantanes.




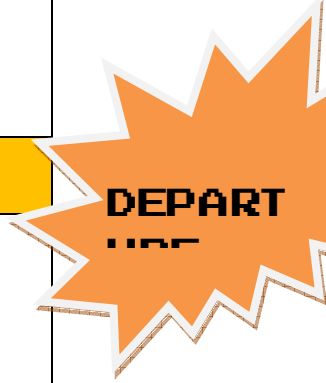
Unitat 6: Personal Diary

Un bon recurs per recordar els viatges, les sortides, les excursions, etc. és la fotografia, però per recordar experiències viscudes i sensacions noves, res millor que escriure un diari. Per això, pensem que aquesta és una bona oportunitat per recordar la teva estada amb nosaltres i una bona ocasió per practicar l'anglès que has treballat.

Et proposem que, durant l'estada a la casa, portis un petit diari on expliquis les activitats que has fet durant el dia: el que has menjat per esmorzar, dinar i sopar i, sobretot, en la mesura que et sigui possible expliquis com t'ho has passat. Que et sembla? Som-hi! En primer lloc t'animem que facis el calendari de la teva estada.



A diary is a daily written record of one's observations and feelings.

<i>Activities</i>	<i>1st day</i>	<i>2nd day</i>	<i>3rd day</i>
		BREAKFAST TIME	BREAKFAST TIME
MORNIN	 ARRI VAL		
		LUNCH TIME	LUNCH TIME
AFTERNOON			
	DINNER TIME	DINNER TIME	 DEPART URE
EVENING			

➔ Answer these questions:

➔ What time do you have...

- Breakfast? At
- Lunch? At
- Dinner? At

➔ Which days of the week do you stay here?

- 1st day
- 2nd day
- 3rd day

➔ What's your leader's name?

.....

.....

.....



➔ Personal diary:



1st day

Five horizontal dotted lines for writing.

2nd day

Five horizontal dotted lines for writing.

3rd day

Five horizontal dotted lines for writing.

- Treball en equip: Redacteu en anglès una bre valoració de l'estada amb nosaltres. En la valoració s'han de contemplar les opinions de tots els membres del grup i heu d'estar tots d'acorda amb la redacció definitiva.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

