

ME NUEVO Y ME SIENTO MEJOR

Durante el campamento de verano en Cabopino, los chicos y chicas de mi clase hemos realizado una serie de actividades en la naturaleza muy chulas: Senderismo, mountainbike, tirolina, longboard skate, piragüismo, paddle surf, escalada, tiro con arco, arborismo...

MOUNTAINBIKE

Esta actividad la realizamos durante tres rutas: por el bosque, las dunas y la playa.

Con esta actividad pretendemos mejorar nuestra condición física. Nuestras bicis cuentan con un dispositivo inteligente capaz de medir la distancia recorrida, el desnivel (la parte del paseo que vamos cuesta arriba o cuesta abajo), así como las pulsaciones de nuestro corazón.



- Queremos saber la categoría de las rutas según la distancia recorrida, el desnivel acumulado, el tipo de vía y el nivel técnico de manera que hay que sumar las cuatro puntuaciones en cada criterio.

SEGÚN DISTANCIA RECORRIDA	
distancia recorrida	Puntos para catalogación
< 11.000 m	1
de 11.000 a 20.000 m	2
de 21.000 a 40.000 m	3
> 40.000 m	4

SEGÚN DESNIVEL ACUMULADO	
desnivel positivo	Puntos para catalogación
< 100 m	1
de 101 a 250 m	2

de 251 a 600 m	3
> 600 m	4

SEGÚN TIPO DE VÍA	
vía	Puntos para catalogación
sendero asfaltado	1
sendero ancho no asfaltado (cabe un coche)	2
sendero estrecho no asfaltado (no cabe un coche)	3

SEGÚN NIVEL TÉCNICO	
nivel	Puntos para catalogación
nivel inicial (sin obstáculos).	1
nivel básico (algún tramo húmedo o alguna piedra).	2
nivel exigente (muchos obstáculos)	3
nivel muy exigente (obstáculos difíciles, saltos, fuertes subidas o bajadas...)	4

CATEGORÍAS

suma de los 4 criterios	categoría	color
de 4 a 5	verde	
de 6 a 8	azul	
de 9 a 12	rojo	
de 13 a 15	negro	

1. Ayúdanos a realizar los cálculos necesarios y escribe la categoría de cada ruta.

RUTAS DE MOUNTAINBIKE						
	BOSQUE		PLAYA		DUNAS	
distancia	11.275 m		21.125 m		15.600 m	
desnivel	300 m		75 m		235 m	
tipo de vía	sendero estrecho no asfaltado		sendero ancho no asfaltado		sendero asfaltado	
nivel técnico	nivel exigente		nivel básico		nivel inicial	
	PUNTOS		PUNTOS		PUNTOS	
CATEGORÍA						

2. Ordena las etapas en orden descendente, es decir, de mayor a menor dificultad.

--	--	--

3. Durante el recorrido de cada etapa, las bicis de los alumnos presentaban números muy diferentes. Algunos compañeros no pudieron completar todas las rutas. El monitor quiere saber la distancia total recorrida por cada alumno/a.

RUTAS DE MOUNTAINBIKE COMPLETADAS Y DISTANCIA RECORRIDA							
nombre	BOSQUE		PLAYA		DUNAS		TOTAL
Andrés			X		X		
Lola	X		X		X		

Paco	X		X		X		
María			X		X		
Emilio					X		
Nati	X						
Juan	X				X		
Carmen							

4. ¿Puedes ordenar los alumnos según la distancia total recorrida en orden descendente (de mayor a menor distancia)? En caso de empate, se ordena por “orden alfabético”.

ORDEN	NOMBRE	DISTANCIA RECORRIDA
1°		
2°		
3°		
4°		
5°		
6°		
7°		
8°		

5. La ruta de la playa la completaron 4 alumnos. ¿Qué distancia recorrieron entre los 4?
6. Cuatro alumnos, en total recorrieron en la misma ruta 45.100 metros. ¿Qué ruta completaron ?
7. ¿Qué distancia recorrió más Nati que Emilio?
Y Juan, ¿cuánto recorrió menos que Carmen?

Alumno/a		Alumno/a		Diferencia
Nati		Emilio		
Carmen		Juan		

8. **Condición física.** Tras varias semanas de entrenamiento, volvieron a repetir la actividad. Algunos compañeros no pudieron entrenar por estar lesionados. El monitor marcó el mismo ritmo y los números de las pulsaciones habían cambiado. Estudia la siguiente tabla e identifica qué alumnos no han podido entrenar.

MOUNTAINBIKE RUTA DE LAS DUNAS				
	ACTIVIDAD REALIZADA ANTES DE ENTRENAR	ACTIVIDAD REALIZADA DESPUES DE ENTRENAR		
GRUPO 1	PULSACIONES POR MINUTO	PULSACIONES POR MINUTO	DIFERENCIA	ENTRENARON SI / NO
Emilio	102 p/m	105 p/m		
Carmen	105 p/m	95 p/m		
Paco	95 p/m	90 p/m		
Andrés	98 p/m	90 p/m		
María	100 p/m	89 p/m		
Nati	88 p/m	90 p/m		
Juan	99 p/m	91 p/m		
Lola	104 p/m	95 p/m		