

# EMBELLECER LAS VÍAS VERDES

VÍA VERDE CAMINO DE ÚBEDA  
LINARES



## INTRODUCCIÓN Y ANTECEDENTES



El proyecto ha trabajado en la mejora de la Vía Verde del municipio de Linares, llamada Camino de Úbeda. El alumnado ha estudiado sus características en profundidad:

- Flora,
- Fauna,
- Geología y minería
- Paisaje

Posteriormente, se estudiarán las distintas posibilidades que se presentan para mejorar esta Vía y se propondrán entre otras acciones: detallar sus características con paneles, reforestar con plantas de nuestro semillero, instalar cartelería nueva con actividades físicas en cada punto kilométrico, realizar una panorámica con la toponimia hacia el valle del río Guadalimar, detallar la Geología, etc.



## OBJETIVOS



- Recuperar el Camino de Úbeda como elemento medioambiental integrador del municipio de Linares.
- Integrar la estética y el paisaje de todos los elementos para mejorar esta Vía Verde.
- Revitalizar y recuperar los espacios de uso recreativo.
- Crear nuevas áreas recreativas, en el que las personas del entorno encuentren un espacio natural tranquilo, apto para la vida social y familiar y el recreo de la población infantil, así como para actividades saludables.
- Mejorar la calidad ambiental del entorno, realizando estudios forestales consistentes en plantaciones de especies arbóreas y arbustivas adecuadas.



## OBJETIVOS ODS



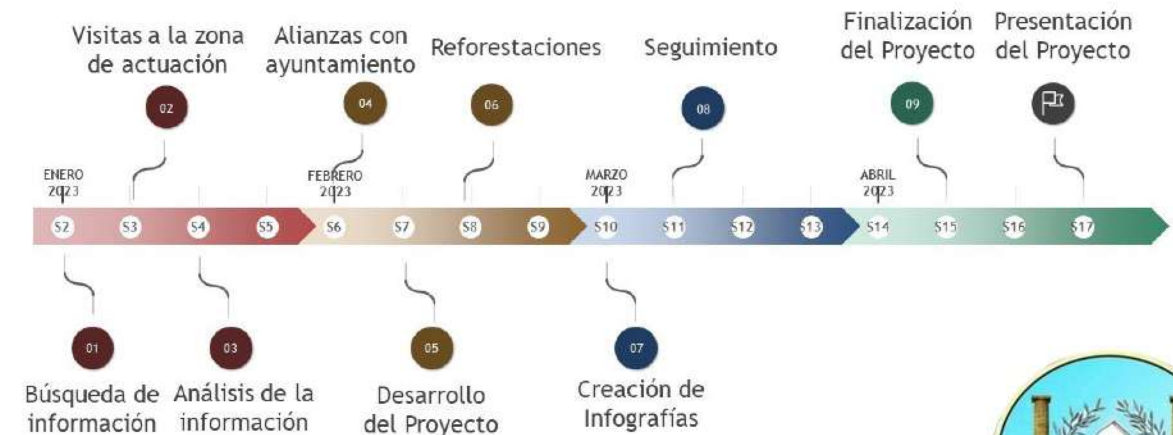
- ODS 3 Salud y bienestar, mediante la importancia de realizar actividad física de forma regular.
- ODS 4 Educación de calidad.
- ODS 5 Igualdad de género, añadiendo también en el currículo la dimensión ecosocial.
- ODS 11 Ciudades y comunidades sostenibles, acercando los espacios naturales.
- ODS 13 Acción por el clima, reforestando, reduciendo nuestra huella de carbono. Creación de semilleros.
- ODS 15 Vida de ecosistemas terrestres, implementando mejoras en nuestro municipio a través de reforestaciones y mantenimiento.
- ODS 17 Alianzas para lograr los objetivos, colaborando entre centros educativos de la localidad, Comunidades educativas en general, Ayuntamiento, asociaciones, entidades privadas, ...



## TEMPORALIZACIÓN Y NIVEL

- Nivel 3º ESO, integrado en el currículo de la asignatura de Biología y Geología
- El proyecto se desarrollará durante el segundo trimestre
- En el tercer trimestre se expondrán los productos generados.

### Proyecto: Embellecer la Vía Verde



# CONTENIDOS

Aprendizaje basado en proyectos

El alumnado dispone de los contenidos de la asignatura de Biología y Geología, y otros relacionados con este Proyecto que se adjuntan:

- Flora y fauna de nuestro municipio
- Paisaje
- Suelo
- Geología del municipio de Linares, del Valle del Guadalimar, Sierra Mágina, Sierra de Cazorla y Sierra de las Villas.
- Enlaces a los contenidos e información:
- [ENLACE A DATOS](#)
- [ENLACE A TUTORIALES Y VISORES](#)



# ACTIVIDADES REALIZADAS

## INFOGRAFÍAS FLORA Y FAUNA

- El alumnado ha realizado varias infografías sobre flora, fauna, paisaje, ...
- A lo largo de las siguientes páginas, se exponen o se accede a los trabajos realizados por el alumnado.



## ACTIVIDADES REALIZADAS

PANORÁMICA Y TOPONIMIA

- Desde el mirador que hay en el punto kilométrico 1,7, se realizará una panorámica con varias fotografías. Posteriormente se solaparán las imágenes obtenidas entre sí.
- Finalmente, se le añadirán los nombres de todas las localidades que se observan, así como de las sierras, montañas más representativas, ríos, ...
- El alumnado consultará los enlaces de visores y de mapas facilitados.







## ACTIVIDADES REALIZADAS

### PANORÁMICA CON GEOLOGÍA

- Utilizando la información que aparece en la web del Instituto Geominero, se han incluido cortes geológicos en la panorámica del mirador.
- La observación sistemática de las rocas y minerales que nos rodean, nos ayudan a comprender la importancia del pasado minero de nuestro municipio y de toda la comarca (Distrito Minero de Linares - La Carolina).
- Finalmente, es necesario proteger las fuertes pendientes de esta vía verde con reforestaciones adecuadas que eviten los movimientos de tierra y la erosión.



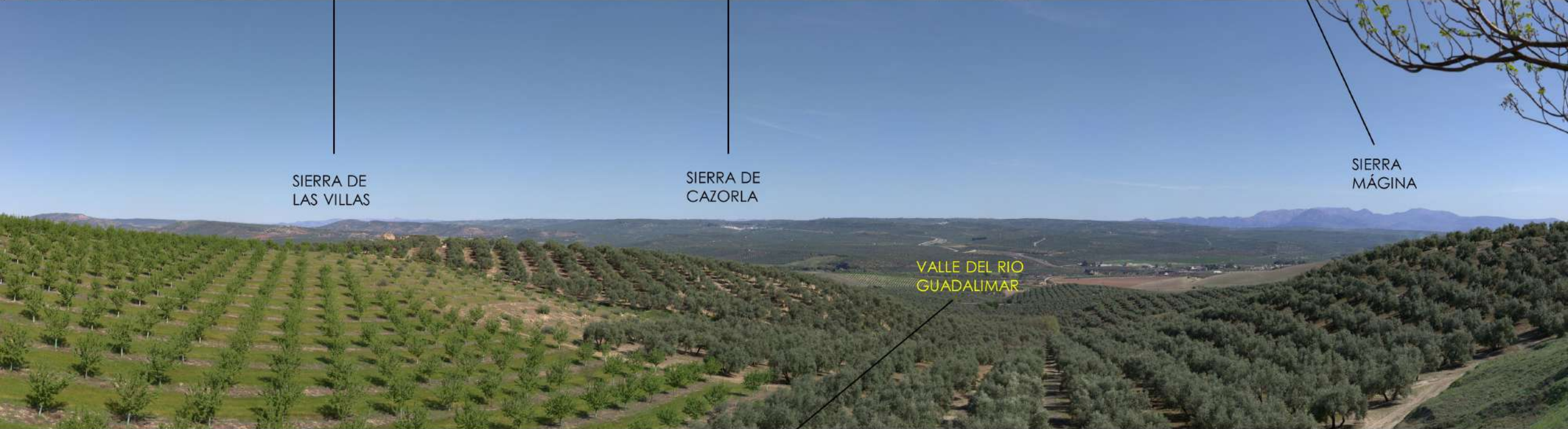
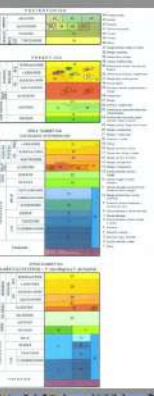
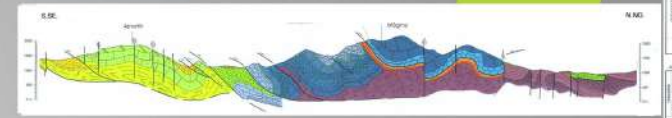
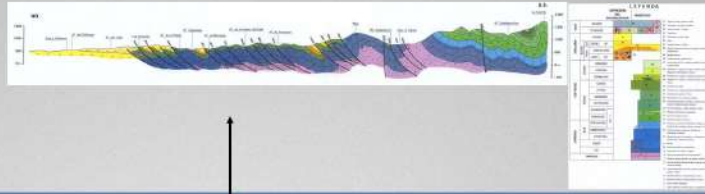
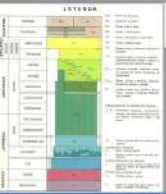


# PANORÁMICA MIRADOR VÍA VERDE GEOLOGÍA

SIERRA DE LAS VILLAS

SIERRA DE CAZORLA

SIERRA MÁGINA

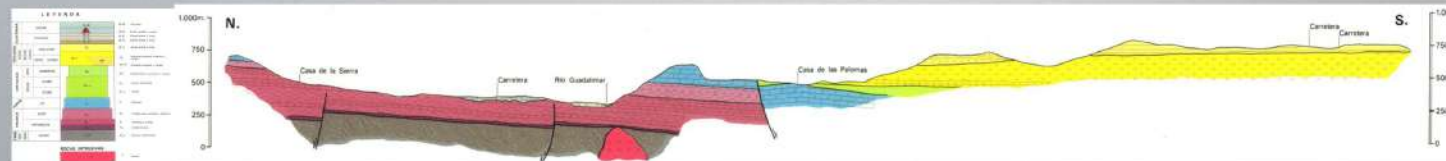


SIERRA DE LAS VILLAS

SIERRA DE CAZORLA

SIERRA MÁGINA

VALLE DEL RÍO GUADALIMAR



VALLE DEL RÍO GUADALIMAR



- Con la idea principal de promover las actividades saludables, se han realizado estas infografías para que sean instaladas en cada uno de los puntos kilométricos de la vía verde

# ACTIVIDADES REALIZADAS

## INFOGRAFÍAS ACTIVIDADES SALUDABLES

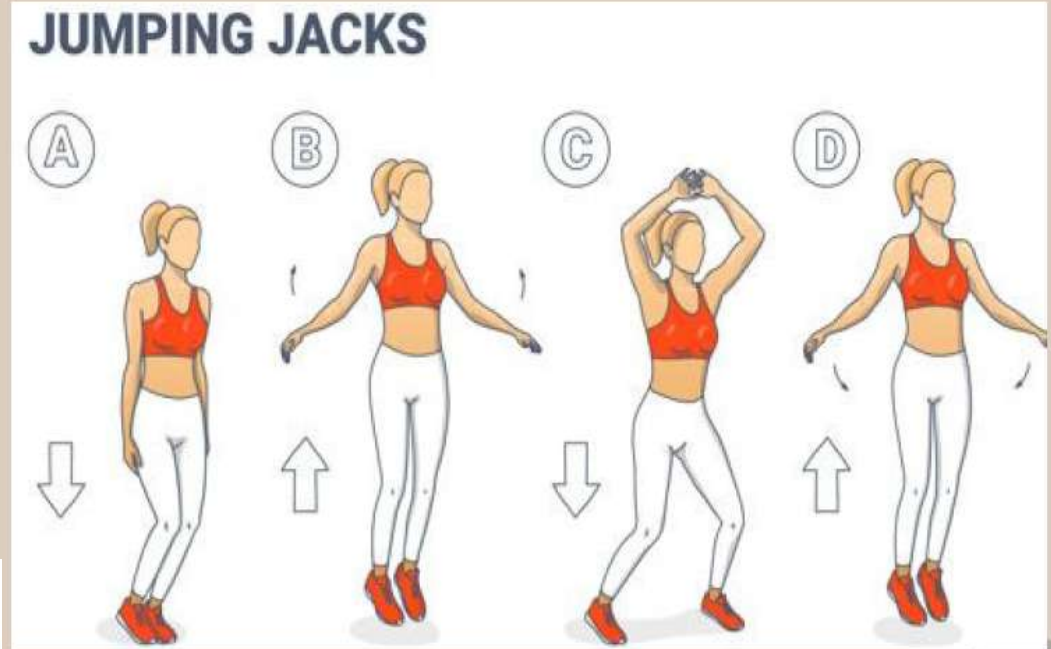
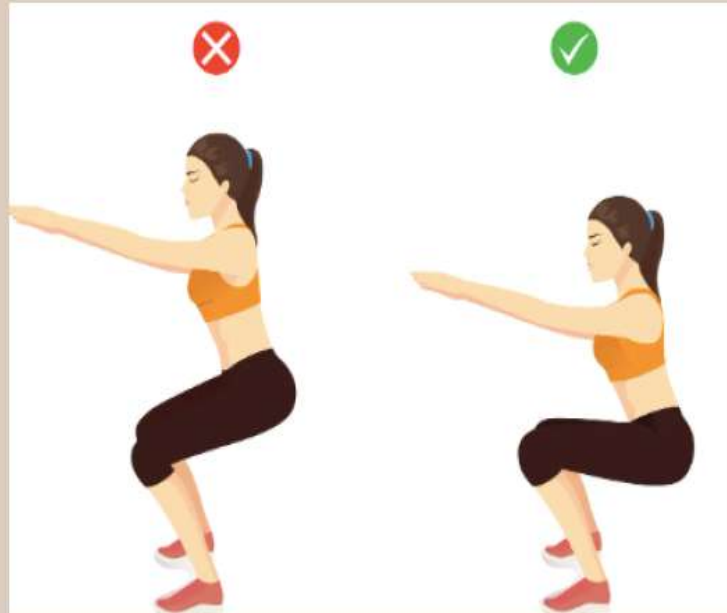
**Actividades Físicas**

Algunas de las actividades físicas que podemos hacer en el sendero:

HACER	NO HACER
<p><b>SENTADILLAS</b></p> <p>De pie, con la mirada al frente. Man a la altura de los hombros, dirigíendoles 90° hacia el exterior. Contrae los músculos abdominales. Realiza el gesto de sentarte en una silla manteniendo la espalda recta. Vuelve a la posición inicial y contrae los glúteos.</p>	<p>1. Mantener flexionados los rodillos. Evitar la caída de la columna hacia atrás. Mantener la cabeza en línea con el resto del cuerpo.</p> <p>2. BAJAR LAS RODILLAS HACIA DENTRO. Cuando baje hacia adelante, mantener los rodillos en la misma línea que el resto del cuerpo.</p> <p>3. DEJAR LA ESPALDA EN SU POSICIÓN. NO HACER.</p> <p>4. BAJAR LA COLUMNA HACIA ATRÁS. Mantener la cabeza en línea con el resto del cuerpo.</p>
<p><b>ZANCADAS</b></p> <p>De pie, con los pies a la altura de las rodillas. Espalda recta, con los hombros alineados. Mirada al frente. Realiza un paso largo hacia adelante y hacia atrás, dependiendo en la posición de la pierna a flexionar. Cuando flexiones la pierna, flexiona el tronco hacia adelante un ángulo de 90°. Cuando realices tu otra zancada, debes volver también un ángulo de 90°. Regresa a la posición inicial.</p>	<p>1. DOBLAR LAS RODILLAS MÁS DE 90°. Evitar la caída de la columna hacia atrás. Mantener la cabeza en línea con el resto del cuerpo.</p> <p>2. COLOCAR LAS RODILLAS HACIA DENTRO. Cuando bajes crea de mantener las rodillas en la misma alineación con los pies.</p> <p>3. INCLINAR LA ESPALDA HACIA DELANTE. Mantener la espalda recta. NO HACER. Apoyar las manos en la rodilla doblada.</p>
<p><b>JUMPING JACKS</b></p> <p>De pie, con las piernas juntas y las manos pegadas a los costados. Realizar un movimiento de salto vertical a la vez que abiertes las piernas y mueves las manos por encima de la cabeza. Realiza saltos de salto colocando las piernas y los brazos en la posición inicial.</p>	<p>1. NO HACER. Evitar la "rotación" excesiva. Mantener la columna recta. Mantener la cabeza en línea con el resto del cuerpo.</p> <p>2. NO INCLINAR LA ESPALDA HACIA DELANTE. Mantener la espalda recta. NO HACER. Apoyar las manos en la rodilla doblada.</p>
<p><b>BURPEES</b></p> <p>De pie con los pies al ancho de los hombros. Realiza un movimiento de salto vertical a la vez que abiertes las piernas y mueves las manos por encima de la cabeza. Realiza saltos de salto colocando las piernas y los brazos en la posición inicial.</p>	<p>1. BAJAR LAS RODILLAS AL NIVEL DE LOS TALONES. Evitar la caída de la columna hacia atrás. Mantener la cabeza en línea con el resto del cuerpo.</p> <p>2. BAJAR LAS RODILLAS HACIA DENTRO. Cuando bajes crea de mantener las rodillas en la misma alineación con los pies.</p> <p>3. INCLINAR LA ESPALDA HACIA DELANTE. Mantener la espalda recta. NO HACER. Apoyar las manos en la rodilla doblada.</p> <p>4. NO CONTROLAR LA RESPIRACIÓN. Esto es un error común de los principiantes.</p>
<p><b>PLANCHA</b></p> <p>Formado una línea recta. Apoyar los codos en el suelo. Mantener la cabeza en línea con el resto del cuerpo. Mantener la espalda recta. Mantener la mirada hacia adelante. Mantener la respiración controlada. Mantener la tensión en los músculos abdominales.</p>	<p>1. SUBIR O BAJAR LA CADERA. Hay que mantener la línea recta. Mantener la cabeza en línea con el resto del cuerpo.</p> <p>2. HUNDIR LOS HOMBROS. Además de mantener la línea recta, mantener la cabeza en línea con el resto del cuerpo.</p> <p>3. FLEXIONAR LOS CODO. Mantener la tensión en los músculos abdominales.</p>
<p><b>FLEXIONES</b></p> <p>En posición de plancha. Mantener la cabeza en línea con el resto del cuerpo. Mantener la espalda recta. Mantener la mirada hacia adelante. Mantener la respiración controlada. Mantener la tensión en los músculos abdominales.</p>	<p>1. SUBIR O BAJAR LA CADERA. Hay que mantener la línea recta. Mantener la cabeza en línea con el resto del cuerpo.</p> <p>2. HUNDIR LOS HOMBROS. Además de mantener la línea recta, mantener la cabeza en línea con el resto del cuerpo.</p> <p>3. FLEXIONAR LOS CODO. Mantener la tensión en los músculos abdominales.</p>







## EJERCICIO DE FUERZA

### SENTADILLA

**QUÉ HACER:**  
Pies y mirada al frente. Pies a la anchura de los hombros y se realiza una flexión de rodilla. Inicia el gesto como "si te sentaras en una silla" manteniendo la espalda recta.

**QUÉ NO HACER:**  
Realizar una flexión de rodillas con la espalda arqueada. Una posición asimétrica de las piernas y mirada hacia arriba. Elevar los talones mientras realizas la fase excéntrica.

## EJERCICIO DE FUERZA

### JUMPING JACKS

**QUÉ HACER:**  
Empezar el movimiento de pie y con las manos pegadas al cuerpo. Realizar un pequeño salto vertical y abrimos las piernas posicionando las manos por encima de la cabeza. Volver a la posición inicial y seguir con la secuencia motriz.

**QUÉ NO HACER:**  
Empezar con las manos separas del cuerpo. Realizar un salto horizontal y mantener las manos pegadas al cuerpo durante todo el movimiento. Mantener las piernas rígidas y tobillos rígidos durante toda la acción motriz.



## EJERCICIO DE FUERZA

### ZANCADA

#### QUÉ HACER:

Los pies deben de estar a la anchura de los hombros. Mantener la espalda recta y la mirada al frente. Realizar un paso hacia delante o hacia atrás (a elegir) hasta quedar en la posición de la foto (un ángulo aproximado de 90° y volver a la posición inicial.

#### QUÉ NO HACER:

Los pies en una posición asimétrica y empezar el movimiento de forma inestable. Generar la fuerza desde el antepié. Doblar demasiado la espalda. Mantener una mirada hacia los lados o hacia arriba.

## EJERCICIO DE FUERZA

### BURPEES

#### QUÉ HACER:

Posición inicial bípeda y realizar una flexión de rodilla hasta tocar con las manos el suelo. Colocarte en posición de plancha con los brazos extendidos para posteriormente realizar un salto vertical estirando los brazos por encima de la cabeza.

#### QUÉ NO HACER:

Posición inicial con las rodillas flexionadas, agacharse sin tocar el suelo y realizar una posición de plancha curvando la espalda. Realizar un salto inestable levantando la manos hasta la cadera.





## EJERCICIO DE FUERZA PLANCHA

### QUÉ HACER:

Posición inicial en decúbito prono apoyando el antebrazo en el suelo y los pies a la anchura de los hombros. El core debe estar contraído y estable la realización del ejercicio y mirada recta y hacia el suelo.

### QUÉ NO HACER:

Posición inicial colocando los antebrazos por detrás de la línea del hombro y pies demasiado abiertos. Core inestable y cadera baja. Mirada al frente produciendo una hiperextensión de cuello.

- Con estas cinco actividades, para otros tantos puntos kilométricos, se indica la forma adecuada de llevarlas a cabo, y lo que se debe de evitar para realizarlas correctamente.
- Esta actividad está estrechamente relacionada con el ODS 3.



## CONCLUSIONES Y PRODUCTOS

Como resultados del proyecto hemos conseguido lo siguiente:

- Crear un grupo de varios centros educativos, Ayuntamiento, asociaciones, particulares, etc, con quienes trabajamos de forma conjunta desde octubre de 2022. ODS 17.
- Plantar 200 arbustos y árboles durante este curso 2022/23, y conservar lo realizado.
- Diseñar infografías para instalarlas en paneles a lo largo de los 6 km.
- Crear dos panorámicas, una con la toponimia y otra con la Geología de las zonas que abarca.
- Involucrar al Ayuntamiento para la instalación de una segunda fuente y de nueva cartelería.
- Construir nuestras mesas-semillero-huerto.
- Formar un equipo de personas de cada centro educativo y particulares para regar y conservar las reforestaciones.





## ENLACES A LOS PRODUCTOS DE LAS ACTIVIDADES

- [INFOGRAFÍAS](#)
- [FOTOGRAFÍAS](#)
- [COLABORACIONES Y DOCUMENTOS](#)
- [VIDEO NOTICIAS LINARES](#)



## FOTOGRAFÍAS

Arreglos en instalación de riego por goteo  
necesaria para evitar regar a mano





# FOTOGRAFÍAS

Recipientes para riego, mantenimiento y guías para enderezar árboles





# FOTOGRAFÍAS

Estudio de las plantas existentes para elegir las adecuadas para que puedan polinizarse entre sí y sean resistentes a la sequía.



## PANEL EN LA ENTRADA DE LA VÍA VERDE

Somo el centro educativo promotor de trabajar en equipo con todos los IES de la ciudad de Linares, en estrecha colaboración con el Ayuntamiento y con otras asociaciones locales y particulares.

Al ser un equipo, hemos creado grupos de riego, de conservación, de alertas por actos vandálicos, ...



# Vía Verde de Linares

Esta Vía Verde ha sido mejorada por la Concejalía de Medio Ambiente y Medio Rural del Ayuntamiento de Linares, con la colaboración del alumnado de:

- I.E.S. Cástulo
- I.E.S. Huarte
- I.E.S. Oretania
- I.E.S. Santa Engracia
- SAFA Linares

Así como con la de personas pertenecientes a:

- **V o l u n t a r i a d o Ciudadano**
- **Club de Senderismo SAFA Linares**
- **C.D.M. Lobos de Sierra Linares**
- **Cruz Roja Linares**
- **APROMPSI**

Linares, Abril de 2023



# PROPUESTA SOLICITUD PEDIDO VIA VERDE

## CANTIDAD

10  
9  
15  
15  
5  
20  
7  
25

## ESPECIE

MOREDAS  
ALMEZ  
PINO PIÑONERO  
CIPRESES  
MADROÑO  
ROMERO RASTRERO  
ADELFAS  
LENTISCO













