

M3



METRO MINUTO

CUANTIFICAMOS OS Nossos
DESPRAZAMENTOS A PÉ



ESTES TIPO DE PLANOS TAMÉN SE CHAMAN M3 (metro-minute-map)

M3

***Averigua máis
premendo no logo**

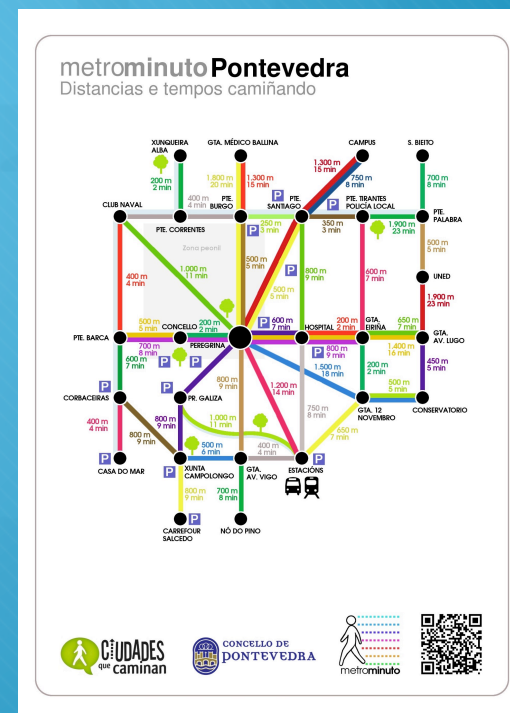
En Galicia, a cidade de **Pontevedra** é pioneira no desenrolo do metrominuto, apostando por unha cidade para os peóns, e recibindo moitos premios por elo.

Pontevedra forma parte dunha rede de cidades que apostan pola mobilidade sostible.



<http://www.ciudadesquecaminan.org/>

► **Averiguade que outras localidades de Galicia xa teñen o seu metrominuto.**

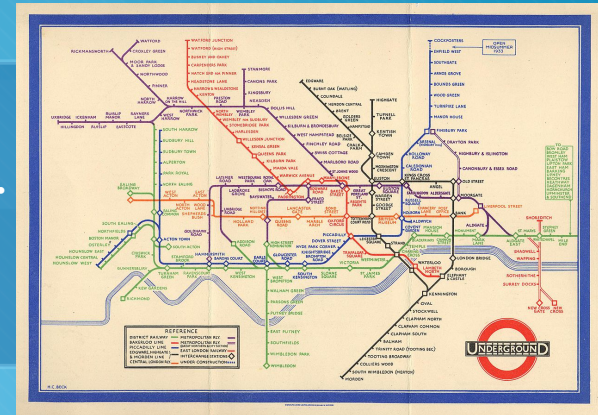




Estes planos diagramáticos baséanse no deseño orixinal dos planos do metro das grandes cidades.

Tamén se lles chama os mapas de BECK.

▲ Averiguade porqué.



Mapa de Beck do metro de Londres

<https://en.wikipedia.org/w/index.php?curid=43304248>

▲ A nosa tarefa principal nesta actividade vai ser deseñar o noso propio metrominuto, cuantificando as **distancias** entre os puntos de referencia que teremos que resaltar, indicando tamén os **tempos** de cada desprazamento e as **calorías** empregadas no mesmo.



Podedes empregar varios programas gráti para debuxalo, coma **GEOGEBRA**, **DRAW.IO** ou **GOOGLE DRAWINGS** o **EDRAW MAX**.



PASOS PARA CONSTRUIR O METROMINUTO

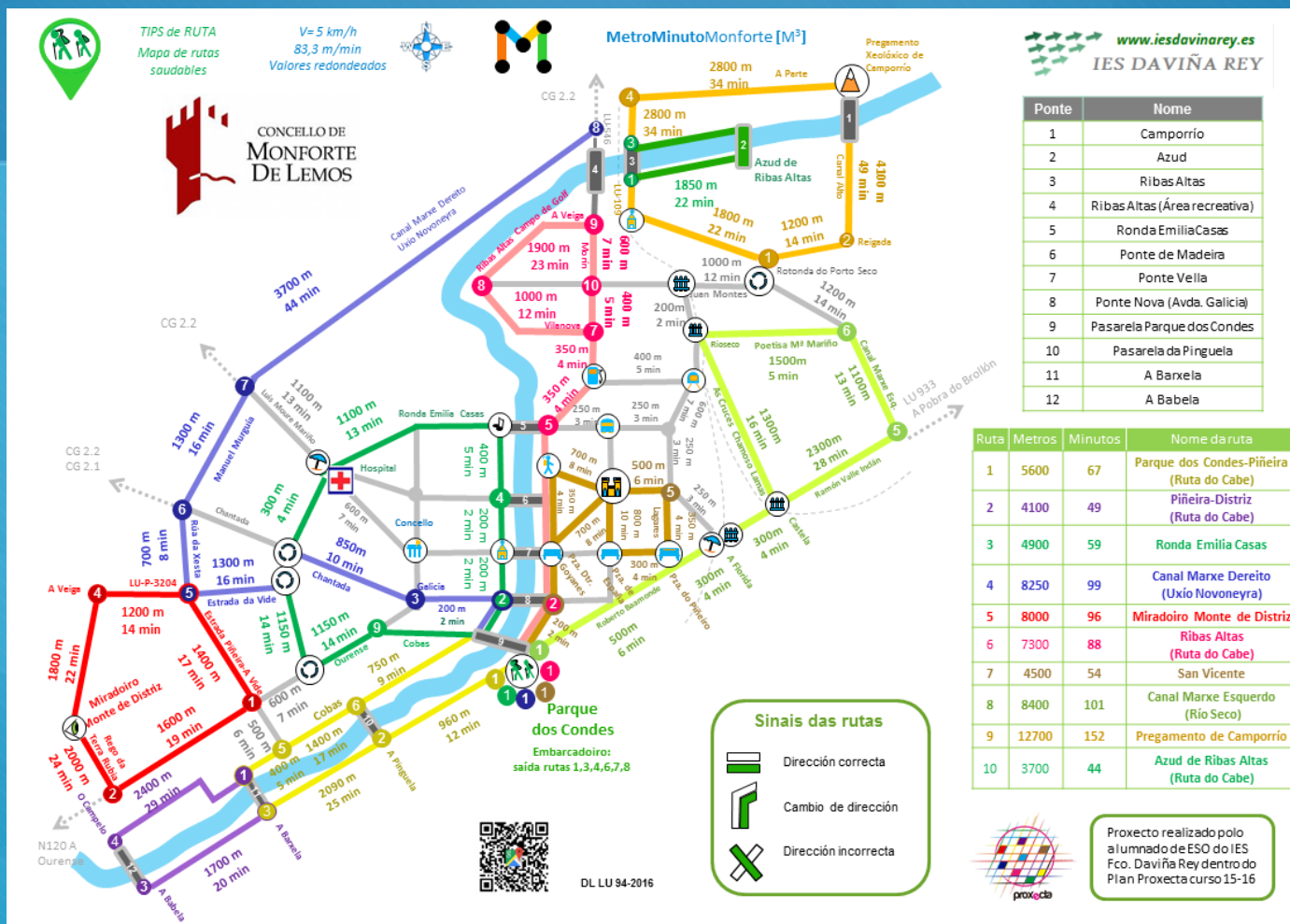


*Premede na imaxe para saber máis acerca de cómo facer o voso propio metrominuto

1. Seleccionar varios puntos de interés importantes (plazas, parques, centros educativos, etc., cunha distancia apreciable (non moi próximos entre si).
2. Seleccionar un itinerario de conexión peonil entre eles, que sexa o máis recto e seguro.
3. Decidir o modelo de plano (na web www.ciudadesquecaminan.org podedes ver varios modelos por cidades) e sinais para cada punto de referencia.
4. Escoller un punto central de referencia que facilite o emprego do plano, destacando tamén puntos periféricos de referencia e interconexión.
5. Deseñar rutas non superiores a 2km sen ter intercalado ningún punto de referencia intermedio.
6. Realizar a medición das distancias (podedes empregar GOOGLE MAPS ou GOOGLE EARTH) redondeando de 10m en 10m.
7. Debuxar manualmente nun plano físico da vosa localidade as anotacións anteriores.
8. Calcular os tempos dos desprazamentos tendo como referencia unha velocidade de 5km/h, o número de pasos (90 pasos por minuto – 1,5 pasos por metro) e o gasto calórico (160 calorías/hora).
9. Escoller o software preferido dos recomendados e debuxar o plano definitivo (podedes facelo tamén manualmente).



* Eiquí vos deixo un exemplo premiado desenvolvido por alumnos
(premede no mapa para acceder á súa web)





Podedes empregar unha táboa de excel para anotar os datos que precisades coma **puntos de referencia**.

▲ Eiquí tedes un **arquivo** de folla de cálculo predeseñado no que vos podedes basear. Inclúe os logos que se empregan para os puntos de referencia máis habituais.

Puntos do mapa	RUTAS	Punto Inicio	Punto Final	Distancia	Tempo	Nº de Pasos	Gasto Calórico
Centro Escolar	Ruta 1						
Conservatorio	Ruta 2						
Concello	Ruta 3						
Conxunto monumental	Ruta 4						
Estación de autobuses	Ruta 5						
Estación do tren	Ruta 6						
Convento	Ruta 7						
Igrexa	Ruta 8						
Gasolineira	Ruta 9						
Hospital	Ruta 10						
Mirador							
Paso a nivel							
Zona de descanso/ PLAYA							
Praza							
Rotonda							
Parque infantil							
Hospital / Ambulatorio							
Correos							
Estación de autobuses							
Estación do tren							
Gasolineira							
Taxi							
Zona v							
Cruce							
Policía							
Saída das ruta							





RÚBRICA DE AVALIACIÓN - METROMINUTO / PASOMINUTO					
Criterios de Avaliación					
B1.4,					
Estándares de Aprendizaxe					
PEVSB1.4.1					
COMPETENCIAS CLAVE TRABALLADAS					
CMCCT / CD / CAA					
CATEGORIAS		4	3	2	1
1- Visualización e lectura reflexiva de arquivos sobre planos M3.		Visualizan os documentos e fan unha definición ben razoada en conxunto da misión e funcionalidade dos planos metrominuto.	Visualizan os documentos e fan unha definición breve pero razoada da funcionalidade dos metrominuto	Visualizan os documentos e unha breve definición da funcionalidade dos metrominuto pouco razoada	Visualizan os documentos pero non redactan unha definición da funcionalidade dos metrominuto ou non está razoada.
2- Localización de metrominutos en Galicia		Localizan todas as localidades que dispoñen de metrominuto, recompilando o plano de cada unha.	Localizan alomenos 4 localidades que dispoñen de metrominuto, recompilando o plano de cada unha.	Localizan alomenos 2 localidades que dispoñen de metrominuto, recompilando o plano de cada unha.	Localizan alomenos 1 localidade que dispón de metrominuto, recompilando o seu plano
3 - Elaboración do metrominuto		Seguen todas as indicacións e fan un metrominuto completo manual ou dixitalmente que inclúe moitos puntos de referencia, de inicio e final, distancias, pasos, tempos e calorías, sendo de fácil interpretación.	Seguen todas as indicacións e fan un metrominuto completo manual ou dixitalmente que inclúe puntos de inicio e final, distancias, pasos, tempos e calorías e algún outro punto de referencia puidendo ser interpretado con facilidade.	Seguen a maioría das indicacións e fan un metrominuto manual ou dixitalmente que inclúe puntos de inicio e final, distancias, pasos, tempos e calorías en case tódolos traxectos.	Seguen algunhas das indicacións e fan un metrominuto sinxelo manual ou dixitalmente que inclúe poucos puntos de inicio e final, distancias, pasos, tempos e calorías.
4- Reflexión persoal		Redactan unha reflexión persoal acerca da funcionalidade dos metro minuto coma forma de promover a actividade física e propoñen outras utilidades.	Redactan unha reflexión persoal acerca da funcionalidade dos metro minuto coma forma de promover a actividade física.	Redactan unha reflexión persoal acerca da funcionalidade dos metro minuto sinxela.	Redactan unha reflexión persoal acerca da funcionalidade dos metro minuto moi sinxela e pouco razoada.
Traballo pequeno grupo		Todos traballaron e contribuíron por igual para a elaboración da búsqueda e elaboración de datos.	Todos os membros do grupo traballaron dalgunha maneira aportando datos para cubrir os datos esixidos	Algúns compoñentes do grupo non aportaron datos para solventar as tarefas	O grupo non funcionou e a búsqueda foi realizada por un ou dous compoñentes do grupo.
Traballo clase		Tódolos grupos traballaron e contribuíron por igual para elaborar documentos para unha exposición no centro	Tódolos grupos traballaron dalgunha maneira para elaborar documentos para unha exposición no centro	Algúns grupos non aportaron datos para elaborar documentos para unha exposición no centro	O grupo-clase non funcionou e un ou dous pequenos grupos elaboraron documentos para unha exposición no centro



CREDITOS

- Todas as imaxes empregadas foron localizadas a través do buscador <http://www.searchcreativecommons.org> con permiso para modificar e adaptar.
- Os gifs animados empregados foron extraídos de xeito gráti webs <http://www.gifsanimados.org> e <http://www.gifanimados.com>

ENLACES

Profe1mats. “TIPS de Ruta: Rutas Saudables.” TIPS de Ruta, May 28, 2016

<https://tipsderuta.blogspot.com.es/2016/05/rutas-ciclistas.html>

Accedido el 2016-11-21 11:18:16

“Metrominuto.” Wikipedia, a enciclopedia libre, June 9, 2016.

<https://gl.wikipedia.org/w/index.php?title=Metrominuto&oldid=3953128>

Accedido el 2016-11-21 13:34:04

Löhstana, D. (08-13-2012). Ma Maya Instrumental. [Jamendo]. Recuperado de:

<https://www.jamendo.com/track/957462/ma-maya-zu-instrumental>