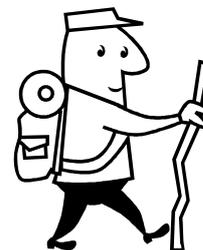


ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

Educación Física
3º y 4º E.S.O.

1. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL. POSIBILIDADES Y CLASIFICACIÓN.
2. NORMAS BÁSICAS DE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN.
3. SENDERISMO.
 - Diseño y planificación de un itinerario.
 - Normas y consejos de seguridad.
4. ORIENTACIÓN.



1. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL. POSIBILIDADES Y CLASIFICACIÓN.

El hombre, desde sus orígenes, ha utilizado la naturaleza en su provecho para garantizar su supervivencia (talaba árboles para construir casas, cazaba animales y recolectaba frutos para alimentarse, etc.). Hoy en día ese uso y aprovechamiento de la naturaleza supera la necesidad de supervivencia y está orientado a obtener un rendimiento económico, por lo que se ha producido un abuso de la misma (grandes obras de han permitido el acceso hasta el rincón más inaccesible y protegido del entorno natural, grandes ciudades que han desplazado las vías migratorias de las aves, la sobreexplotación de los mares y la extensión de la ganadería y agricultura que ha provocado la desaparición de espacios básicos para el desarrollo de otras especies animales menos rentables para el hombre, provocando su extinción. Afortunadamente, desde distintas instituciones, asociaciones ecologistas y la escuela se está fomentando el uso y disfrute respetuoso del entorno natural a través de las llamadas actividades en la naturaleza, de forma que se desarrolle la conciencia social de la importancia que tiene el respeto y cuidado del entorno para poder usarlo y disfrutarlo todos durante el mayor tiempo posible.

Las actividades en la naturaleza comprenden todas aquellas actividades de permanencia y supervivencia en la naturaleza como el senderismo y la acampada, pero también un amplio abanico de actividades deportivas como las carreras de orientación, rafting, escalada, etc.; que tienen como denominador común el uso y disfrute de la naturaleza basado en su respeto, cuidado y protección. Estas actividades las podemos clasificar según el medio en que se realiza:

- Medio terrestre: senderismo, acampada, orientación, escalada, montañismo, esquí, bicicleta de montaña, etc.
- Medio acuático: vela, piragua, submarinismo, esquí acuático, windsurf, etc.
- Medio aéreo: paracaidismo, ala delta, ultraligero, parapente, etc.

2. NORMAS BÁSICAS DE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN.

La naturaleza es en muchos casos un entorno desconocido en el que nos comportamos como lo hacemos habitualmente en la ciudad, lo que puede provocar situaciones de riesgo para el entorno e incluso para nuestra seguridad personal; es por ello que debemos tener en cuenta una serie de precauciones:

- Conocer las **previsiones meteorológicas**, saber si habrá nieve, lluvia o viento para programar las actividades y adaptarlas a las mismas.
- Hemos de **programar la actividad** considerando todos los detalles y eventualidades que pudieran suceder, siendo fundamental el conocer y dominar las **técnicas básicas de orientación**, pues uno de los grandes riesgos en la naturaleza es el perderse, puesto que no hay señalización de calles, ni nadie a quien preguntar.
- Llevar una **indumentaria** adecuada, lo que supone considerar el lugar donde vamos, la época en que vamos, la climatología prevista, así como las actividades a desarrollar. Será de gran importancia llevar suficiente ropa de abrigo, impermeable y elegir el calzado adecuado (cómodo, ligero y confortable).
- No se debe tirar la **basura** al suelo, ni siquiera enterrarla, pues aunque sea biodegradable la naturaleza se deteriora y tarda mucho tiempo en descomponerla.
- No se debe matar pequeños **animales e insectos** pues son tan importantes en la cadena biológica como aquellos animales en vía de extinción, que por supuesto son especies protegidas.
- No se debe arrancar las **ramas y plantas** pues degradaremos el terreno y el entorno.
- Nunca se debe encender **fuego**, excepto en los lugares habilitados para ello, puesto que corremos el riesgo de provocar un incendio. Es importante no tirar vidrios o colillas pues pueden constituir el inicio de un fuego.

En caso de extraviarse, será necesario buscar marchas en terreno, o rasgos que te ayuden a encontrar tu posición sobre el mapa, deberá poner en práctica estas recomendaciones:

| | |
|-------------------|--|
| Mira..... | Tu mapa y oriéntate con la brújula. Busca señales, luego trata de encontrarlas en el mapa. Busca una colina o un árbol para trepar; podrás ver más lejos desde un punto elevado y de esta manera orientarte. Por la noche busca el resplandor o luces de un coche que pueden verse desde muy lejos. |
| Huele..... | El mar. El humo de alguna industria. Animales de granja y forraje. Humos de tubos de escape. |
| Escucha... | Ruido de tráfico: motores de coches, claxon, etc. Ruido de agua como de ríos y olas. Ruidos de ciudad: máquinas, campana de iglesia, ladridos de perros. |

3. SENDERISMO.

Se entiende por senderismo a toda aquella marcha que se desarrolla en el entorno natural, entre senderos, caminos, o incluso campo a través. Esta actividad conlleva algunos riesgos para nuestra seguridad, por lo que es preciso diseñarla y planificarla siguiendo unas pautas y considerar algunas normas básicas de seguridad:

➤ **Diseño y planificación de un itinerario.** Es preciso:

- Conocer la **dificultad del recorrido** y el nivel **de los miembros del grupo** para saber si serán capaces de realizarlo; en todo caso, siempre hay que tener previsto itinerarios alternativos durante el recorrido para acortarlo o quitarle dificultad, y así contrarrestar posibles contratiempos (cambios atmosféricos, lesión o enfermedad, cansancio prematuro o dificultades no previstas).
- Controlar la **fatiga** para evitar el agotamiento o extenuación, es por ello que resulta fundamental el realizar paradas para mantener la regularidad de la marcha. Se recomienda una parada de 10 minutos cada 50 minutos de marcha en terrenos llanos o bajadas, y 5 minutos cada 25 minutos de marcha en subidas y días muy calurosos; procurando hacerlo sentado y descargado de peso.
- Hacer una previsión del tiempo de **duración** del recorrido. Dependerá de la distancia:

"1 hora por cada 5 Km., más 1/2 hora por cada 300m. de subida"

También depende de otros factores como la forma física de los componentes, la carga transportada, la dificultad y desnivel del recorrido y las condiciones climatológicas.

➤ **Normas y consejos de seguridad.**

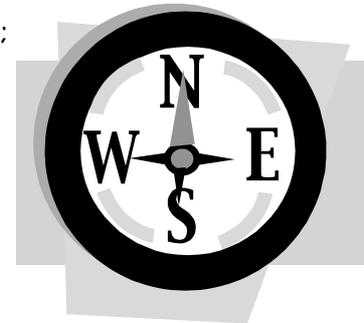
Antes de iniciar una actividad de senderismo es conveniente dejar por escrito la ruta a algún responsable que pueda poner en marcha un plan de ayuda en el caso de que fuese necesario; durante la marcha intentaremos cumplir estos puntos:

- Hay que mantener un **ritmo constante** al andar, y en caso de subir una cuesta hay que reducir la velocidad reduciendo la longitud de zancada.
- **Mirar hacia atrás** de vez en cuando, de modo que si tenéis que volver, el terreno os resulte conocido.
- Hay que **permanecer en los senderos**, especialmente si hay niebla
- No es aconsejable seguir los torrentes de la montaña, pues pueden desaparecer bajo tierra, o llevar a cascadas impracticables y otros peligros.
- **Evitar vadear los arroyos**, especialmente aquellos cuya corriente sea muy rápida.
- Tened **precaución** con las ciénagas, hierbas húmedas y nieve.

- Programarse **objetivos asequibles**.... 10 Km. cada día es suficiente.
- Por la **noche**, llevad una linterna, marchando de cara al tráfico y cerca del borde, procurando llevar ropas de colores claros.
- No se debe salir sólo a la montaña, debemos **salir un grupo** de al menos 4 personas.
- Es preciso ir **correctamente equipado** con brújula, mapa de la zona, botiquín, linterna y repuestos.

4. ORIENTACIÓN.

La orientación es un conjunto de técnicas que nos permiten saber en todo momento en el lugar que nos encontramos, para ello utilizamos elementos propios del entorno así como aparatos y técnicas ajenas al mismo. Cuando el entorno es urbano, la orientación se basa en el reconocimiento de los edificios, plazas, y en caso de dificultad utilizamos el callejero, o bien preguntamos a alguien; este tipo de orientación se está desarrollando desde pequeño y se aprende poco a poco. Cuando el entorno es la naturaleza, estas técnicas no tienen validez, y su desconocimiento puede provocar que nos perdamos; es por ello que resulta de gran importancia el conocimiento y dominio de las técnicas básicas de orientación en la naturaleza antes de realizar cualquier actividad que se desarrolle en la misma. Estas técnicas se basan en situarnos con respecto a los puntos cardinales (Norte, Sur, Este y Oeste), permitiéndonos expresar la dirección hacia donde nos dirigimos.



La naturaleza nos ofrece unos elementos básicos para determinar nuestra posición y la dirección que tomamos, los principales son:

- **El sol.** Aparece por el Este y se pone por el Oeste. En función del tiempo transcurrido podemos determinar los puntos cardinales. Por ejemplo, sabemos que a las 6h00 la posición del sol señala al Este, a las 12h00 señala al Sur, y a las 18h00 señala al Oeste.
- **La sombra.** Funciona al revés que el sol. Por lo tanto, a las 6h00 la posición de la sombra señala al Oeste, a las 12h00 señala al Norte, y a las 18h00 señala al Este.
- **La estrella polar.** Pertenece a la constelación de la "Osa Menor", se considera como un punto fijo que indica siempre el Norte.
- **La luna.** La orientación es más compleja y depende de las fases de la luna. Como ejemplo: en luna llena a las 18h00 indica al Este, a las 12h00 indica el Sur y a las 6h00 indica el Oeste.
- **Los árboles.** Los troncos de los árboles están más desarrollados en la dirección Sur, puesto que es por donde reciben más sol, y por lo tanto, por donde más se desarrollan.
- **El musgo de los troncos de los árboles:** es más abundante en la zona orientada hacia el Norte.
- **La nieve:** desaparece antes en las zonas soleadas, aquellas que están orientadas hacia el Sur.