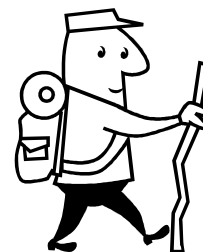


# ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

Educación Física  
1º y 2º E.S.O.

1. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL. POSIBILIDADES Y CLASIFICACIÓN.
2. NORMAS BÁSICAS DE SEGURIDAD EN LA NATURALEZA Y PARA SU CONSERVACIÓN.
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 EN LA NATURALEZA Y PARA SU CONSERVACIÓN.

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, ya que no hay señalizaciones, 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:

<b>Mira.....</b>	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.
<b>Huele.....</b>	El mar. El humo de alguna industria. Animales de granja y forraje. Humos de tubos de escape.
<b>Escucha...</b>	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.**

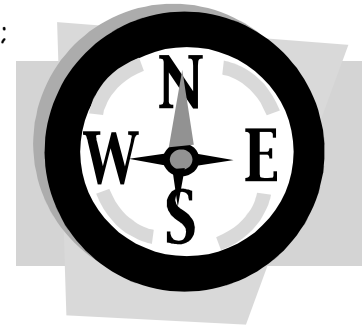
Antes de iniciar una actividad de senderismo es conveniente dejar por escrito la ruta a algún responsable que pueda poner en marcha un plan de ayuda en el caso de que fuese necesario; durante la marcha intentaremos cumplir estos puntos:

- 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.