

Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -1º ESO-

Tareas 3ª **EVALUACIÓN** | Contenido: **Actividades en el Medio Natural** | Ficha: 1 de 1

ALUMNO/A:

Prof. Guardia:

Apoyo Libro de Texto (sí/no): tema pág.....

FECHA Y HORA:



Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

TEORÍA ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

- Estamos acostumbrados a realizar actividades deportivas en un gimnasio o un terreno de juego. Sin embargo, a veces olvidamos que disponemos de otro espacio que nos ofrece posibilidades muy diversas de disfrutar de nuestro cuerpo y de la naturaleza al mismo tiempo.

¿QUÉ SON?

- Las actividades en la naturaleza permiten vivir muchas sensaciones gracias a la relación entre la incertidumbre del medio y la práctica de actividad física. Las personas que las practican pueden tener dos objetivos: el **competitivo**, es decir, luchar por conseguir la victoria en una prueba o mejorar una marca personal, o el **recreativo**, con la intención de disfrutar de la naturaleza y pasarlo bien.

- En función del medio, se pueden practicar actividades muy diversas:

Montaña: escalada, acampada, senderismo, esquí, carreras de orientación, bicicleta de montaña, excursiones a caballo, espeleología, etc.

Aire: parapente, ultraligero, ala delta, paracaidismo, etc.

Agua: piragüismo, esquí acuático, vela submarinismo, surf, surf de vela, etc.

LA ORIENTACIÓN

- Para podernos desplazar y llegar al lugar deseado, es imprescindible que sepamos orientarnos. Todo el mundo se ha perdido alguna vez viajando en coche, caminando por la montaña o por la ciudad. Pero si sabemos utilizar la brújula o los mapas, y somos capaces de reconocer algunas señales, como el musgo o las fachadas de los edificios antiguos, seguro que podremos saber dónde estamos y hacia dónde hemos de ir.

- Practicar esta actividad es muy fácil, ya que se puede hacer en la escuela, en un pueblo o en una ciudad. Cuando estemos preparados, también se podrá realizar en la montaña. Hay una modalidad deportiva que consiste en seguir un itinerario por la naturaleza en el menos tiempo posible, utilizando sólo un mapa y una brújula. La participación puede ser individual o en pequeños grupos, y se ha de pasar por una serie de marcas situadas en el bosque. Se trata de las **carreras de orientación**.

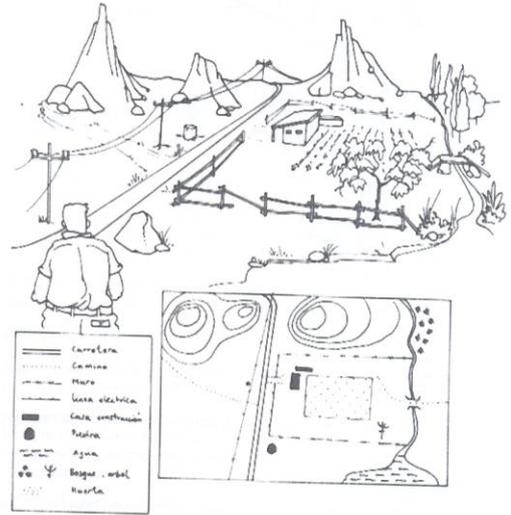
- Para poder participar en una carrera de orientación debemos conocer y saber utilizar:

1.- EL MAPA

. Es la representación gráfica del terreno. Gracias al mapa podemos saber la distancia que separa dos lugares o la altura a la que se encuentran, etc. Los principales indicadores de los mapas son:

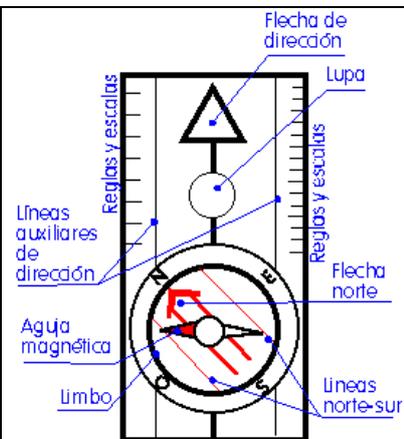
. La **escala**, que es la cifra que nos indica la extensión de una zona. Se expresa con datos como 1:20.000 o 1:100.000; esto significa que 1 cm del mapa equivale a 20.000 cm o 100.000 cm en la realidad.

. Las curvas de nivel unen todos los puntos situados a la misma altura y sirven para representar el perfil del terreno. Si las curvas están muy juntas, significa que hay un desnivel muy pronunciado y si están separadas, que el terreno es llano o poco limitado.



2.- LA BRÚJULA

. Es el apartado que indica el norte. Para utilizarla correctamente ha de estar plana; de esta manera la aguja señala al norte, y después podemos hacer coincidir los 0º con la aguja, girando el indicador de grados. Normalmente, este indicador también señala los puntos cardinales: el norte en los 0º, el este en los 90º, el sur en los 180º y el oeste en los 270º. Así podremos determinar la dirección que hemos de seguir para llegar a nuestro objetivo.



. Si queremos hacer una excursión y necesitamos orientarnos, deberemos seguir el siguiente procedimiento:

- 1.- reconocer nuestra situación.
- 2.- localizar el norte con la brújula;
- 3.- orientar el plano hacia el norte con la ayuda de la brújula;
- 4.- fijarnos un punto lejano y representativo (una colina, por ejemplo) para dirigirnos a él;
- 5.- volver a iniciar el proceso en el lugar al que hayamos llegado.

Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -1º ESO-

Tareas 3ª **EVALUACIÓN**

Contenido: **Actividades en el Medio Natural**

Ficha: 1 de 1

ALUMNO/A:

Prof. Guardia:

Apoyo Libro de Texto (sí/no): tema pág.....

FECHA Y HORA:



Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

EJERCICIOS

1.- Actividades en el medio natural: ¿qué actividades podemos hacer según el medio?

a.-

b.-

c.-

2.- Responde verdadero o falso.

- La brújula sirve para saber dónde está el norte.
- La carrera de orientación consiste en pasear tranquilamente por el bosque.
- La escala de un mapa nos indica el número de veces en que está reducida en él la realidad.
- Gracias a las curvas de nivel de los mapas podemos encontrar los caminos.
- Los puntos cardinales son los principales vientos.

3.- Dibuja una brújula y señala cada una de sus partes.

4.- Realiza un mapa del Instituto. Marcando las distintas zona del centro, patios (trasero y delantero), pistas, ... Sin reflejar nada de dentro de los edificios, sólo los contornos.

VALORACIÓN DEL PROFESOR DE GUARDIA	¿Trabaja?	SI	NO
------------------------------------	-----------	----	----

OBSERVACIONES