

UNIDAD DIDÁCTICA 15: EL SENDERISMO	3º TRIMESTRE
<i>Actividades Físicas en el Medio Natural</i>	<i>3º Ciclo Primaria</i>

1. Lectura en casa.

- El **senderismo** es una actividad deportiva consistente en **caminar** preferentemente por el campo o la montaña siguiendo un itinerario determinado.
- El senderismo es una actividad física **no competitiva** cuyo objetivo es acercar a las personas al medio natural para conocer y valorar **su entorno y su patrimonio**.
- El senderismo es una mezcla de **deporte, cultura y medio ambiente**.
- **Equipamiento:** ropa deportiva, calzado adecuado, mochila, bebida y comida.
- **Equipamiento complementario:** gorra, gafas, bastones, linterna, brújula, repelente de insectos, crema protectora, silbato, teléfono móvil, cámara de fotos, etc.

<p>Tipos de Senderos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lineal: inicio en un punto y final en otro punto. • Circular: inicio y final en el mismo punto 	<p>Distancias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Local: menos de 10km. Color Verde. • Pequeño Recorrido: 10 - 50km. Color Amarillo. • Gran Recorrido: más de 50km. Color Rojo.
--	---

2. Escribe Verdadero o Falso.

- ✓ El senderismo es una actividad deportiva no competitiva.
- ✓ El senderismo permite conocer entornos naturales y patrimonios culturales.
- ✓ Una ruta de 6km es un sendero de Pequeño Recorrido.
- ✓ Hay tres tipos de senderos: lineales, circulares y triangulares.

3. Une con flechas.

Senderismo	55 kilómetros	Sendero Local	Gorra y Bastones
Gran Recorrido	Mochila	Complementos	Pequeño Recorrido
Equipamiento	Caminar	15 kilómetros	Color Verde

4. Todos los años por estas fechas, el maestro de Educación Física realiza una excursión de senderismo. Escribe tu experiencia como si de una historia se tratara. Máximo 10 renglones.



Utiliza un cuaderno, folio o la parte trasera de la ficha para escribir tu experiencia senderista.