

UNIDAD DIDÁCTICA 15: EL SENDERISMO		3º TRIMESTRE	
Actividades Físicas en el Medio Natural		1º Ciclo Primaria	
1. Lectura en casa con ayuda de un familiar.			
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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. 			
Tipos de Senderos: <ul style="list-style-type: none"> • Lineal: inicio en un punto y final en otro punto. • Circular: inicio y final en el mismo punto 		Distancias: <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.			
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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. Realiza un dibujo con tu familia o amigos/as de clase realizando senderismo.			