

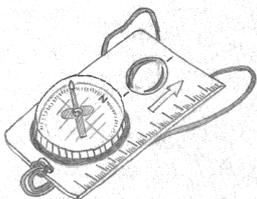
DEPORTES EN LA NATURALEZA

DEPORTISTA: _____ CURSO: _____

CARRERAS DE ORIENTACIÓN



La **CARRERA DE ORIENTACIÓN** es un deporte en el que cada participante realiza una **carrera individual o en grupo cronometrada en un espacio natural abierto** (puede ser un bosque, parque recreativo, patio de recreo del colegio...). El objetivo es encontrar antes que los demás unos puntos de control o pruebas (señalizados por balizas) que son secretos y no conocidos por el corredor antes de comenzar la carrera. Los corredores suelen ayudarse de una *brújula* y un *mapa* para encontrar dichos puntos de control. Además llevan una *hoja de control* para demostrar que se han encontrado las balizas de la carrera.



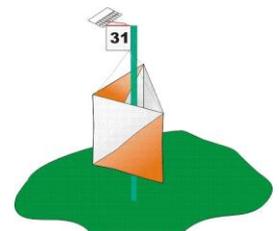
Brújula



Mapa

Nº SALIDA		HOJA DE CONTROL				DORSAL		TIEMPO:			
		NOMBRE:						H. LLEGADA:			
		EQUIPO:						H. SALIDA:			
								TIEMPO:			
10	11	12	13	14	15	16	17	18			
1	2	3	4	5	6	7	8	9			

Hoja de control



Baliza

SENDERISMO

El **SENDERISMO** es una actividad deportiva no competitiva que se realiza en el **medio natural** sobre caminos debidamente señalizados y permitidos. El objetivo es, simplemente, de disfrutar de ese medio natural el cual se está recorriendo.

Para realizar estos recorridos hay que ir adecuadamente equipado con bebida, comida, ropa y calzado cómodo así como guantes, gafas, instrumentos de cortes, cuerdas, linternas, teléfono móvil, mapas, brújulas...



CICLISMO DE MONTAÑA



El **CICLISMO DE MONTAÑA** es una actividad deportiva tanto competitiva como no competitiva que se realiza en el **medio natural** en bicicleta de montaña. El objetivo es de disfrutar de ese medio natural del cual se está recorriendo y de las sensaciones que producen cuando se realiza en bicicleta.

Para realizar estos recorridos hay que ir, en primer lugar, con una bicicleta preparada para el medio natural (bicicleta de montaña) y, en segundo lugar, con la equipación adecuada (casco, guantes, ropa transpirable, gafas, recambios, agua...).

Se recomienda que es este tipo de actividad se realice en grupo, en lugares conocidos y seguros y con personas con cierta experiencia.

1. Contesta a las siguientes preguntas:

- a. ¿Cuáles son los elementos fundamentales para realizar una Carrera de Orientación? ¿Para qué crees que sirve cada uno de ellos?

- b. ¿Qué quiere decir que el senderismo es una actividad “no competitiva”?

- c. ¿Cuál es el objetivo principal de la práctica del senderismo?

- d. ¿Qué semejanza y qué diferencia existe entre el senderismo y el ciclismo de montaña?

- e. ¿Cuál de estos deportes has practicado alguna vez? ¿Dónde, cuándo y con quién?

2. Escribe a continuación de los siguientes elementos a qué deporte de naturaleza pertenecen:



PUNTA	MIRAS/CONTROL		DIRECCION	TIEMPO		PUNTA	PUNTA
	INFERIOR	SUPERIOR		INFERIOR	SUPERIOR		
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16

