



Preparamos un recorrido de senderismo en el medio natural

¿Os habéis planteado qué conocimientos son necesarios para realizar un recorrido de forma autónoma en el medio natural?

NORMAS DE SEGURIDAD:

¿Cuáles son las normas de seguridad que debéis tener en cuenta al realizar un recorrido en el medio natural?

COMIDA:

¿Qué desayunaréis el día del recorrido? ¿Qué tipo de comida llevaréis en la mochila para realizar el sendero?

PRIMEROS AUXILIOS:

¿Qué material relacionado con los primeros auxilios deberéis poner en la mochila? ¿Qué haréis si durante el recorrido un compañer@ se siente muy cansado/a, se hace una herida o se tuerce un pie?

ROPA:

¿Qué tipo de ropa no podrá faltar en vuestra mochila? ¿Cómo os vestiréis el día que realicéis el recorrido?

EL MEDIO Y ACTITUDES:

¿Qué actitudes relacionadas con el cuidado del medio, mostraréis durante el recorrido? ¿Qué actitudes relacionadas con la actividad física y los hábitos saludables mostraréis durante el recorrido?

BLOQUE 3. ACTIVIDADES FÍSICO – DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL

CRITERIO 1

Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE 3º ESO

- 1.1. Identifica las posibilidades que ofrece el entorno natural próximo para la aplicación de la actividad físico-deportiva en el medio natural.
- 1.2. Conoce las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural, aplicándolas de forma autónoma en situaciones variadas.
- 1.4. Reflexiona sobre el estado del medio ambiente y plantea posibles acciones personales que contribuyan a la conservación y mejora del mismo.