

Tema: Cuerpo, movimiento y ambiente natural

Actividades

1- Lea atentamente el siguiente texto:

Moverse en el ambiente natural

El ambiente natural ofrece diferentes posibilidades para realizar actividades corporales. Caminar, correr, explorar, orientarse y desplazarse por distintos terrenos son formas de movimiento que permiten relacionarnos directamente con el entorno.

A diferencia de un espacio deportivo organizado, el ambiente natural puede presentar diferentes superficies, desniveles, obstáculos y condiciones climáticas. Por eso, desplazarse en estos espacios requiere observar y reconocer las características del lugar.

El movimiento también puede convertirse en una forma de conocer el ambiente. Durante una caminata podemos reconocer árboles, plantas, caminos, sonidos, relieves y otros elementos que forman parte del paisaje.

En este sentido, realizar actividad física en espacios naturales implica también asumir una actitud responsable. El objetivo es disfrutar y conocer el entorno sin dañarlo, respetando la vegetación, los animales y los espacios utilizados por la comunidad.

2- Luego de leer el texto, responda las siguientes preguntas:

- A- ¿Qué actividades corporales podemos realizar en ambientes naturales?
- B- ¿Qué diferencias existen entre un espacio deportivo y un ambiente natural?
- C- ¿Cómo puede el movimiento ayudarnos a conocer el entorno?
- D- ¿Qué significa desplazarse responsablemente?

3- Piensa en un espacio natural cercano a la escuela y escribí:

- 3 características del lugar.
- 2 posibilidades para realizar actividad física.
- 2 cuidados que deberían respetarse.

4- ¿Por qué podemos considerar al ambiente natural como un espacio educativo y de movimiento?

CLASE 2

Tema: Actividad física y seguridad en espacios naturales

Actividades

- 1- Lea atentamente el siguiente texto:

Moverse con seguridad

Realizar actividad física en un ambiente natural requiere tomar algunas precauciones. Antes de iniciar un recorrido es importante conocer las características del lugar, observar el estado del terreno y tener en cuenta las condiciones climáticas.

También es necesario utilizar ropa y calzado adecuados para la actividad y mantener una hidratación suficiente. Durante el recorrido se debe prestar atención a los obstáculos, desniveles, ramas, piedras u otros elementos que puedan dificultar el desplazamiento.

La seguridad también depende de la organización del grupo. Respetar el recorrido establecido, mantenerse junto al grupo y comunicar cualquier dificultad permite reducir riesgos.

Cuidar el ambiente forma parte de la seguridad y de la responsabilidad. No dejar residuos, evitar dañar la vegetación y respetar los lugares de paso contribuyen a conservar el espacio para futuras actividades.

- 2- Luego de leer el texto, responda las siguientes preguntas:

- A- ¿Qué debemos observar antes de iniciar un recorrido?
- B- ¿Qué elementos pueden dificultar el desplazamiento?
- C- ¿Por qué es importante la organización del grupo?
- D- ¿Qué relación existe entre seguridad y cuidado ambiental?

- 3- Indique V o F y justifique las respuestas falsas.

- ___ Es necesario observar el terreno antes de comenzar.
- ___ Los obstáculos del camino no afectan la seguridad.
- ___ Mantenerse junto al grupo puede ayudar a prevenir riesgos.
- ___ Dejar residuos no afecta al ambiente.
- ___ Las condiciones climáticas deben tenerse en cuenta.

- 4- ¿Cuál de las recomendaciones consideras más importante? ¿Por qué?

CLASE 3

Tema: Orientación y desplazamiento en el entorno

Actividades

1- Lea atentamente el siguiente texto:

Aprender a orientarse

Orientarse significa poder reconocer dónde estamos y encontrar una dirección o recorrido utilizando diferentes referencias. En un ambiente natural podemos utilizar elementos del propio lugar para orientarnos: caminos, árboles, cursos de agua, construcciones, alambrados, elevaciones del terreno u otros puntos fácilmente reconocibles.

Antes de realizar un recorrido es conveniente conocer el punto de partida, identificar algunos puntos de referencia y establecer hacia dónde queremos desplazarnos.

Un croquis sencillo puede ayudarnos a representar un recorrido. No necesita ser un mapa exacto: puede mostrar los principales lugares y referencias que encontraremos durante el trayecto.

La orientación permite desplazarnos con mayor seguridad y también conocer mejor el espacio que recorreremos.

2- Luego de leer el texto, responda las siguientes preguntas:

- A- ¿Qué significa orientarse?
- B- ¿Qué referencias podemos utilizar en un ambiente natural?
- C- ¿Para qué sirve un croquis?
- D- ¿Por qué la orientación contribuye a la seguridad?

3- Realiza en una hoja un croquis sencillo del recorrido imaginado. Debe incluir:

- Punto de partida.
- Recorrido.
- Al menos 3 referencias.
- Punto de llegada.

4- ¿Qué información debería tener un croquis para que otra persona pueda comprender el recorrido?

CLASE 4

Tema: Senderismo, recreación y cuidado del monte

Actividades

1- Lea atentamente el siguiente texto:

Un sendero para conocer y cuidar

Un sendero puede ser mucho más que un camino. Puede convertirse en un espacio para caminar, realizar actividad física, observar el ambiente y aprender sobre el lugar que habitamos.

Diseñar un sendero pedagógico implica pensar un recorrido y seleccionar diferentes puntos donde sea posible detenerse para observar algún elemento del entorno. En el monte santiagueño, por ejemplo, estos puntos pueden permitir reconocer especies vegetales, características del paisaje o situaciones relacionadas con el cuidado ambiental.

Para que el recorrido sea seguro y educativo es necesario establecer por dónde se caminará, qué se observará y qué recomendaciones deberán respetarse.

Un sendero también puede favorecer el vínculo de la comunidad con el ambiente natural. Conocer un espacio permite valorarlo y desarrollar actitudes responsables para su cuidado.

2- Luego de leer el texto, responda las siguientes preguntas:

- A- ¿Por qué un sendero puede ser un espacio educativo?
- B- ¿Qué podemos incluir en un sendero pedagógico?
- C- ¿Qué debemos considerar para que el recorrido sea seguro?
- D- ¿Qué relación establece el texto entre conocer y cuidar?

3- Piense en un recorrido por un espacio natural cercano y defíní:

- Inicio:
- Punto de observación 1:
- Punto de observación 2:
- Punto de llegada:

4- Completa el siguiente concepto:

“Un sendero pedagógico permite...”

CLASE 1

Tema: Actividad física, salud y calidad de vida