SECCIÓN 10
Exercicios autoavaliables documentais

As Actividades Físicas no Medio Natural

Exercicio 1. Resolve o seguinte cuestionario de preguntas test. Recorda que pode haber máis dunha resposta correcta en cada pregunta (resposta múltiple).

1. En función do medio no que podemos desenvolver as actividades na natureza podemos atopar as seguintes posibilidades:
   a. Actividades mixtas.
   b. Actividades no medio acuático.
   c. Actividades no medio subterráneo
   d. Actividades no medio terrestre.
   e. Actividades no medio aéreo.
2. ¿Unha carreira multi- aventura (orientación + canoa) sería unha actividade de?:
   a. No medio natural.
   b. Do medio acuático.
   c. Do medio terrestre
   d. Mixta.
   e. Ningunha das anteriores.
3. O hidro- speed é unha actividade que se desenvolve en:
   a. No medio aéreo.
   b. No medio acuático.
   c. É unha actividade de río.
   d. Dous medios (terrestre –aéreo).
   e. Ningunha das anteriores.
4. Cal das seguintes afirmacións sobre o sendeirismo é certa.
   a. O Sendeirismo busca achegar ás persoas ao medio natural e ao coñecemento da zona a través do patrimonio e os elementos etnográficos e culturais tradicionais,
   b. Utiliza preferentemente o sistema tradicional de vías de comunicación como cañadas reais, camiños veciñais e carreiros.
   c. Hoxe en día constitúe unha simbiose entre deporte, cultura e medio ambiente
   d. Nace na cordilleira do Everest nos anos 80.
5. Respecto ao Trekking, podemos afirmar que:
   a. Pode durar varios días ou semanas.
   b. Transita por camiños balizados polo órgano competente en cada país.
   c. Nace nas longas marchas de aproximación aos campamentos base ou nas xornadas de adaptación nos mesmos.
   d. É unha modalidade deportiva olímpica de Inverno.
6. As rutas de sendeirismo as podemos clasificar en:
   a. Sendeiros de Gran Percorrido.
   b. Sendeiros de Pequeno percorrido Galego.
   c. Variantes.
   d. Derivacións.
   e. Todas as anteriores son certas.

7. As siglas GR refírense a:
    a. Unha ruta de sendeirismo clasificada como de Gran Percorrido.
    b. Unha ruta de sendeirismo clasificada como de Pequeno Percorrido Galego.
    c. Unha ruta de sendeirismo clasificada como de Gran Reserva natural.
    d. Unha ruta de sendeirismo consistente nun itinerario peonil de gran lonxitude.
    e. Ningunha das anteriores é certa.
8. Os sendeiros que se separan no seu trazado do GR ou do PR-G principal, para unirse outra vez despois de certo percorrido se chaman:
    a. Derivacións.
    b. Corredoiras.
    c. Variantes
    d. Calzadas reais.
    e. Sendeiros de pequeno percorrido galego.
9. A seguinte sinal indica:
    a. Cruce de camiños.
    b. Camiño correcto.
    c. Que estamos nun sendeiro de longo percorrido, pero nun camiño equivocado.
    d. É a cruz de Santo Tomás é indica mala dirección.
    e. Todas as anteriores son correctas.
10. A seguinte sinal indica.
    a. Intersección de tres camiños.
    b. Mala dirección
    c. Bo camiño nun sendeiro de longo percorrido.
    d. Bo camiño e que estamos nunha derivación
    e. Ningunha das anteriores é correcta.
11. Que sinal das seguintes indica *cambio importante no sendeiro.Tomar a nova dirección sinalada polo ángulo.*
    a.
    b.
    c.
    d.
    e. As respostas “”a”,”b” e “c” son correctas.
12. A seguinte sinal indica.
    a. Que estamos nunha variante.
    b. Mala dirección.
    c. Que estamos nun sendeiro de pequeno percorrido galego.
    d. Bo camiño.
    e. A resposta “c” e “d” son correctas.

13. En caso de ter que pedir axuda por radio ou móbil nunha emerxencia na montaña, que datos básicos deberemos dar:
    a. Descrición do accidente, número de feridos, lesións e gravidade.
    b. Nome e data de nacemento.
    c. Cando e onde ocorreu. Coordenadas do GPS ou referencia o máis precisa posible do lugar.
    d. Condicións meteorolóxicas na zona.
14. Practicaremos os primeiros auxilios sempre e cando:
    a. Teñamos un título profesional que o acredite.
    b. Saibamos exactamente o que hai que facer.
    c. Sempre que sexa necesario.
    d. As respostas anteriores son correctas.
    e. Ningunha das respostas anteriores son correctas.

Exercicio 2. Resolve o seguinte cuestionario de preguntas de Verdadeiro (V) ou falso (F).

1. O Método de Información De Excursións (M.I.D.E.) é un sistema de comunicación entre excursionistas para valorar e expresar as esixencias técnicas e físicas dos percorridos.	
2. O sistema MIDE valora de 1 a 6 as esixencias técnicas e físicas dos percorridos.	
3. O teléfono de urxencias e emerxencias en Galicia e o 112.	
4. Unha clasificación de 3 no sistema MIDE no apartado de DESPRAZAMENTO correspondese a unha ruta por sendas ou terreos irregulares.	
5. O Piolet é un material de alta montaña, que o debemos utilizar nas nosas rutas sempre e cando transiten por zonas nevadas ou con xeo.	
6. Cando saiamos a montaña iremos acompañados e deixaremos dito nalgún lugar a actividade, o itinerario e a previsión de horario	
7. Non é necesario consultar o parte meteorolóxico antes de saír a unha ruta. Basta con observar o ceo antes de iniciar a ruta.	
8. Na nosa ruta cruzaremos os pasos expostos a caída de pedras máis rápido posible.	
9. En caso de accidente intentaremos sempre non mover ao ferido a non ser que sexa estritamente necesario.	
10. En caso de accidente, deixaremos só ao ferido e iremos a buscar axuda	

Exercicio 3. Responde con SI / NON as seguintes preguntas.

1. Cal do seguinte material levarías para unha ruta dun día por terreo de alta montaña:

1. Piolet	SI	NON
2. Corda de seguridade	SI	NON
3. Pantalón longo impermeable	SI	NON
4. Saco de durmir	SI	NON
5. Lanterna	SI	NON
6. Botiquín	SI	NON
7. Tenda de campaña	SI	NON
8. Crema de protección solar e labial	SI	NON
9. Lentes de sol	SI	NON
10. Mapa do percorrido e compás	SI	NON

RESPOSTAS

Exercicio 1. de preguntas test. EN NEGRITA AS RESPOSTAS CORRECTAS.

1. En función do medio no que podemos desenvolver as actividades no medio natural podemos atopar as seguintes posibilidades:
   a. **Actividades mixtas.**
   b. Actividades no medio acuático.
   c. Actividades no medio subterráneo
   d. Actividades no medio terrestre.
   e. Actividades no medio aéreo.
2. ¿Unha carreira multi- aventura (orientación + canoa) sería unha actividade?:
   a. No medio natural.
   b. Do medio acuático.
   c. Do medio terrestre
   d. Mixta.
   e. Ningunha das anteriores.
3. O hidro-speed é unha actividade que se desenvolve en:
   a. No medio aéreo.
   b. No medio acuático.
   c. É unha actividade de río.
   d. Dous medios (terrestre –aéreo).
   e. Ningunha das anteriores.
4. Cal das seguintes afirmacións sobre o sendeirismo é certa.
   a. O Sendeirismo busca achegar ás persoas ao medio natural e ao coñecemento da zona a través do patrimonio e os elementos etnográficos e culturais tradicionais,
   b. Utiliza preferentemente o sistema tradicional de vías de comunicación como cañadas reais, camiños veciñais e carreiros.
   c. Hoxe en día constitúe unha simbiose entre deporte, cultura e medio ambiente
   d. Nace na cordilleira do Everest nos anos 80.
   e. Ningunha das anteriores é certa.
5. Respecto ao Trekking, podemos afirmar que:
   a. Pode durar varios días ou semanas.
   b. Transita por camiños balizados polo órgano competente en cada país.
   c. Nace nas longas marchas de aproximación aos campamentos base ou nas xornadas de adaptación nos mesmos.
   d. É unha modalidade deportiva olímpica de Inverno.
   e. Ningunha das anteriores é certa.
6. As rutas de sendeirismo as podemos clasificar en:
   a. Sendeiros de Gran Percorrido.
   b. Sendeiros de Pequeno percorrido Galego.
   c. Variantes.
   d. Derivacións.
   e. Todas as anteriores son certas.

7. As siglas GR refírense a:
   a. **Unha ruta de sendeirismo clasificada como de Gran Percorrido.**
   b. Unha ruta de sendeirismo clasificada como de Pequeno Percorrido Galego.
   c. Unha ruta de sendeirismo clasificada como de Gran Reserva natural.
   d. **Unha ruta de sendeirismo consistente nun itinerario peonil de gran lonxitude.**
   e. Ningunha das anteriores é certa.
8. Os sendeiros que se separan no seu trazado do GR ou do PR-G principal, para unirse outra vez despois de certo percorrido se chaman:
   a. Derivacións.
   b. Corredoiras.
   c. **Variantes**
   d. Calzadas reais.
   e. Sendeiros de pequeno percorrido galego.
9. A seguinte sinal indica:
   a. Cruce de camiños.
   b. Camiño correcto.
   c. **Que estamos nun sendeiro de longo percorrido, pero nun camiño equivocado.**
   d. É a cruz de Santo Tomás é indica mala dirección.
   e. Todas as anteriores son correctas.
10. A seguinte sinal indica.
   a. Intersección de tres camiños.
   b. Mala dirección
   c. Bo camiño nun sendeiro de longo percorrido.
   d. **Bo camiño e que estamos nunha derivación**
   e. Ningunha das anteriores é correcta.
11. Que sinal das seguintes indica *cambio importante no sendeiro.Tomar a nova dirección sinalada polo ángulo.*
   a.
   b.
   c.
   d.
   e. **As respostas a, b, e c son correctas.**
12. A seguinte sinal indica.
   a. Que estamos nunha variante.
   b. Mala dirección.
   c. Que estamos nun sendeiro de pequeno percorrido galego.
   d. Bo camiño.
   e. **A resposta “c” e “d” son correctas.**

13. En caso de ter que pedir axuda por radio ou móbil nunha emerxencia na montaña, que datos básicos dos seguintes deberemos dar:
    a. **Descrición do accidente, número de feridos, lesións e gravidade.**
    b. Nome e data de nacemento.
    c. **Cando e onde ocorreu. Coordenadas do GPS ou referencia o máis precisa posible do lugar.**
    d. **Condicións meteorolóxicas na zona.**
    e. Ningunha das anteriores
14. Practicaremos os primeiros auxilios sempre e cando:
    a. Teñamos un título profesional que o acredite.
    b. **Saibamos exactamente o que hai que facer.**
    c. Sempre que sexa necesario.
    d. As respostas anteriores son correctas.
    e. Ningunha das respostas anteriores son correctas.

Exercicio 2. Resolve o seguinte cuestionario de preguntas de Verdadeiro (V) ou falso (F).

1. O Método de Información De Excursións (M.I.D.E.) é un sistema de comunicación entre excursionistas para valorar e expresar as esixencias técnicas e físicas dos percorridos.	**V**
2. O sistema MIDE valora de 1 a 6 as esixencias técnicas e físicas dos percorridos.	**F**
3. O teléfono de urxencias e emerxencias en Galicia e o 112.	**V**
4. Unha clasificación de 3 no sistema MIDE no apartado de DESPRAZAMENTO correspondese a unha ruta por sendas ou terreos irregulares.	**V**
5. O Piolet é un material de alta montaña, que o debemos utilizar nas nosas rutas sempre e cando transiten por zonas nevadas ou con xeo.	**V**
6. Cando saiamos a montaña iremos acompañados e deixaremos dito nalgún lugar a actividade, o itinerario e a previsión de horario	**V**
7. Non é necesario consultar o parte meteorolóxico antes de saír a unha ruta. Basta con observar o ceo antes de iniciar a ruta.	**F**
8. Na nosa ruta cruzaremos os pasos expostos a caída de pedras o máis rápido posible.	**V**
9. En caso de accidente Intentaremos sempre non mover ao ferido a non ser que sexa estritamente necesario.	**V**
10. En caso de accidente, deixaremos só ao ferido e iremos a buscar axuda	**F**

Exercicio 3. Responde con SI / NON as seguintes preguntas.

1. Cal do seguinte material levarías para unha ruta dun día por terreo de alta montaña:

▪ Piolet	SI	
▪ Corda de seguridade	SI	
▪ Pantalón longo impermeable	SI	
▪ Saco de durmir		NON
▪ Lenterna	SI	
▪ Botiquín	SI	
▪ Tenda de campaña		NON
▪ Crema de protección solar e labial	SI	
▪ Lentes de sol	SI	
▪ Mapa do percorrido e compás	SI	

Nº DE ACERTOS POR EXERCICIOS

Nº PREGUNTAS		ACERTOS	ERROS
TIPO TEST	14		
VERDADEIRO / FALSO	10		
SI/NON	10		
TOTAIS			