

## SECCIÓN 10

### ACTIVIDADES FÍSICAS NO MEDIO NATURAL

#### Exercicio: Planificación dunha saída de sendeirismo.

##### Tarefa 1.

Observación do teu entorno. ¿Existe algún roteiro de sendeirismo na túa poboación?. Investiga no teu concello e busca información en Internet sobre:

- Que tipo de roteiro é.
- Características: Km, tipo de sendeiro, dificultade do terreo polo que transita.
- Cómo esta balizado ou sinalizado.

##### Tarefa 2.

Sobre o roteiro de sendeirismo que atopaches no teu concello, ou sobre calquera outro que sexa do teu interese (ou se no teu concello non hai ningún), planifica unha saída de sendeirismo contemplando como mínimo os seguintes puntos.

- Ruta a percorrer: km, lugar de saída, lugar de chegada, modo de transporte ata a saída e de o punto de chegada a túa casa.
- Itinerario: dende o punto de saída ata o de chegada os puntos de interese a coñecer, paradas de descanso, etc.
- Material necesario para a ruta, en función de.
  - o percorrido da mesma.
  - duración da mesma (unha mañá, un día, dous...)
  - botiquín necesario para a mesma (en función dos puntos anteriores).
- Confecciona un listado básico de consellos a seguir durante a saída, tanto cando estas na fase de planificación como cando estás no camiño.

##### Tarefa 3.

Programa un plan de quecemento básico para realizar antes de iniciar a actividade e un plan de estiramientos para cando remates a mesma, tendo en conta:

- Os principais grupos musculares que interveñen.
- tipo de esforzo que vas a realizar.