

16 LES ACTIVITATS FÍSiques EN LA NATURA. L'EXCURSIONISME.....

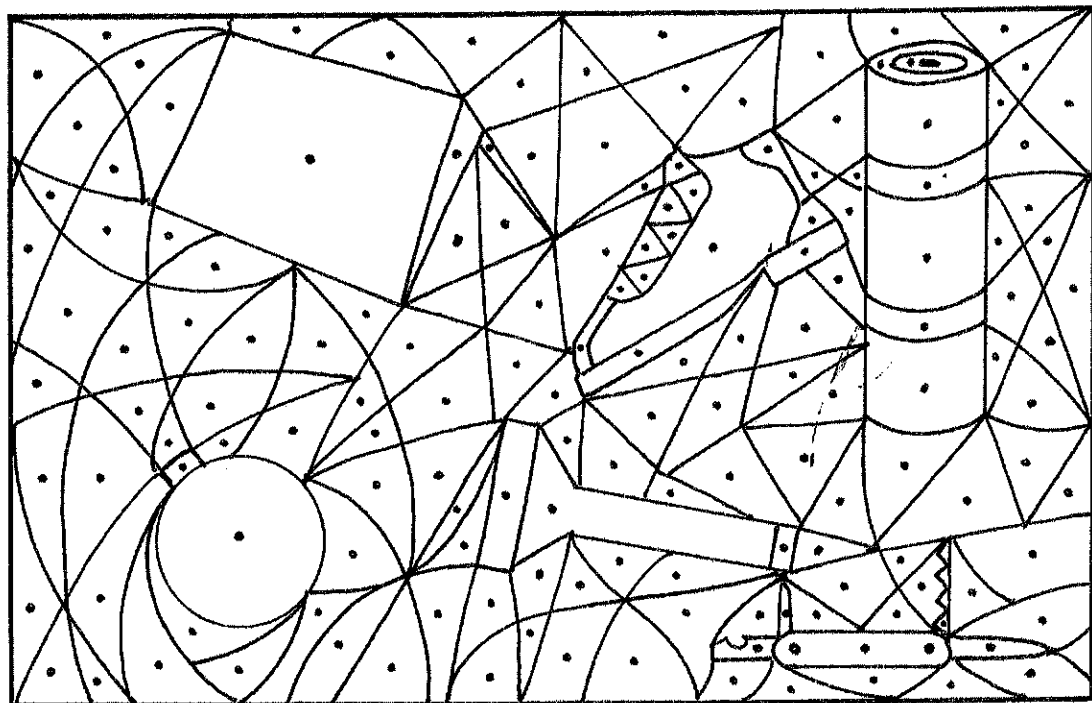
1. Escriu les normes de comportament que has de seguir en qualsevol activitat en la natura.

- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶

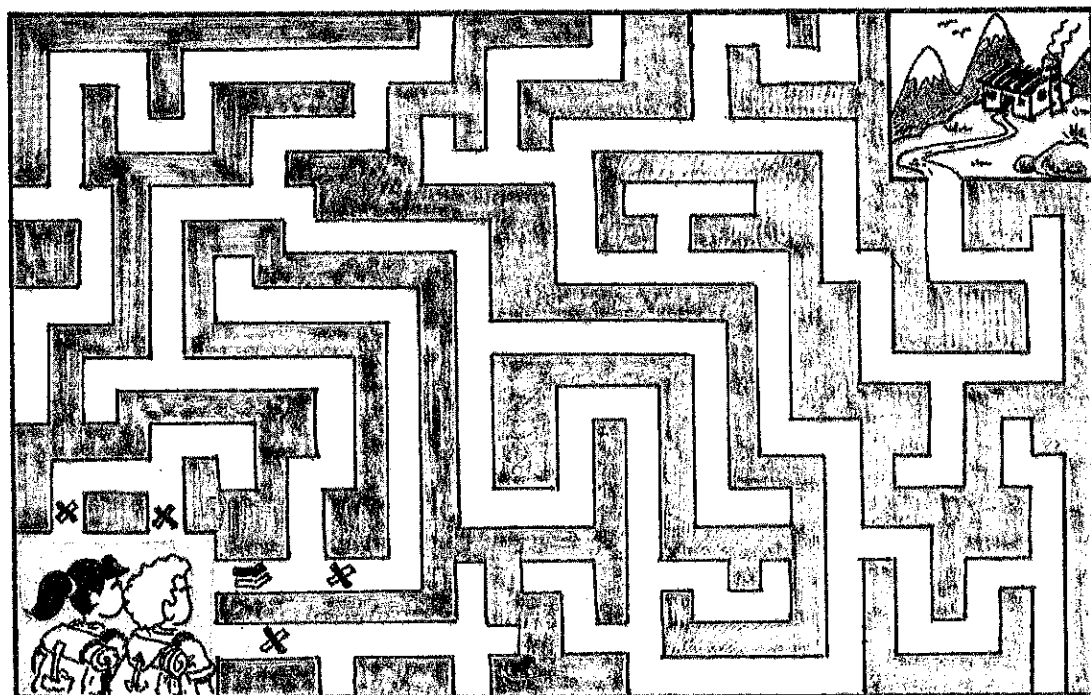
2. Respon les preguntes següents:

- ▶ On vas anar la darrera vegada que vas fer una excursió?
- ▶ Quina és l'excursió que més t'ha agradat?
- ▶ Creus que l'excursionisme és una activitat en el medi natural que perjudica el medi ambient? Per què?
- ▶ Escriu alguna activitat en la natura que perjudiqui el medi ambient.

3. Troba sis objectes necessaris per sortir d'excursió i realitzar una acampada.



4. Emprant els senyals del senderisme, **ajuda** aquests excursionistes a trobar el camí que els portarà al refugi de muntanya. Després, **dibuixa** la resta de senyals que falten per arribar al refugi.



5. Comprova els teus coneixements

De les tres respostes a cada pregunta, només una és correcta.

Encercla-la.

- 1 Quan sortim d'excursió cal...
 - a. Caminar sempre ràpid, encara que haguem de parar sovint.
 - b. Dividir el grup en diverses parts: els que van ràpid i els que van a poc a poc.
 - c. Caminar de manera tranquil·la, agrupats, i que vagin al davant els que caminen més a poc a poc.

- 2 A l'hora de muntar la tenda de campanya en un campament, convé...
 - a. Muntar-la al costat d'un curs natural d'aigua, com per exemple un barranc.
 - b. Muntar-la de manera que l'entrada estigui orientada cap al nord.
 - c. Muntar-la en un lloc permès, del qual ens haurem informat prèviament.

- 3 En el senderisme podem distingir dos tipus de senders...
 - a. Els de Recorregut Principal (RP) i els de Gran Recorregut (GR).
 - b. Els de Petit Recorregut (menys de 50 km) i els de Gran Recorregut (més de 50 km).
 - c. Els de Recorregut Principal, o RP (menys de 25 km), i els de Gran Recorregut, o GR (més de 25 km).