

▶ El fútbol



1. Formas de jugar al fútbol
2. Los componentes de las diversas modalidades de fútbol
3. Capacidades y cualidades necesarias para jugar bien al fútbol
4. Las acciones técnico-tácticas individuales
5. El juego colectivo ofensivo
6. El juego colectivo defensivo

1. Formas de jugar al fútbol

Fútbol once

Se juega en campos rectangulares de grandes dimensiones, con dos porterías, una a cada lado, y conserva prácticamente todas las características del deporte original. Juegan once contra once, uno de los cuales hace de **portero** o **guardameta**.



Fútbol siete

Juegan siete contra siete, de los cuales uno actúa como portero. Los equipos pueden estar formados hasta por diez jugadores.

El tamaño del terreno de juego es la mitad del campo de fútbol once.

Fútbol sala



El terreno de juego suele ser de 40 por 20 m, y las porterías son como las de balonmano. Los equipos están formados por cinco jugadores, de los cuales uno es el portero. El número máximo de miembros en un equipo es diez.



Otras formas

Hay otras formas de practicar el fútbol, más relacionadas con actividades lúdicas o recreativas.

2. Los componentes de las diversas modalidades de fútbol



Fútbol once

N.º de jugadores en el campo:
11, uno hace de portero.

Dimensiones del terreno:

- Longitud de 90 a 120 m
- Anchura de 45 a 90 m

Porterías: 7,32 m de largo y 2,44 m de altura.

Balón: esférico, de 68 a 70 cm de circunferencia.

Duración: dos tiempos de 45 minutos cada uno.

Fútbol sala

N.º de jugadores en el campo:
5, uno de ellos hace de portero.

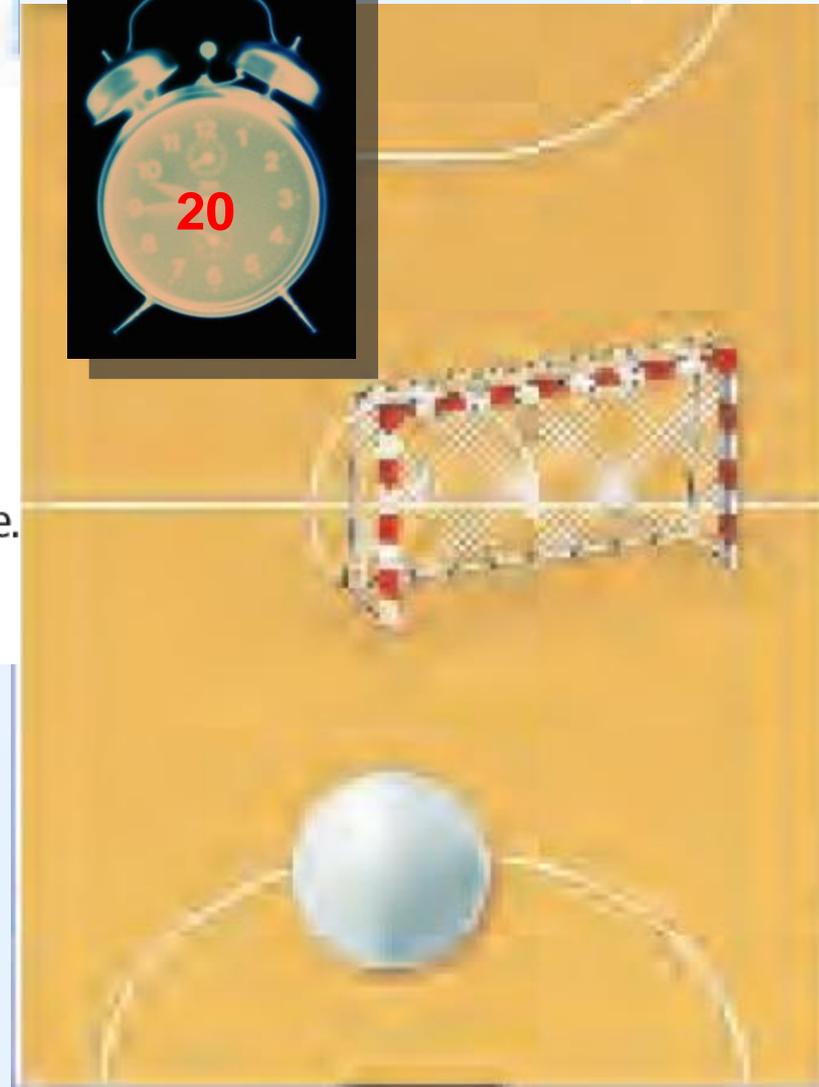
Dimensiones del terreno:

- Longitud de 40 m
- Anchura de 20 m

Porterías: 3 m de largo × 2 m de altura.

Balón: esférico, de 410 g de peso aproximadamente.

Duración: dos tiempos de 20 minutos cada uno.





Fútbol siete

N.º de jugadores en el campo:
7, uno de ellos hace de portero.

Dimensiones del terreno:

- Longitud de 40 a 60 m
- Anchura de 30 a 40 m

Porterías: 6 m de largo × 2 m de altura.

Balón: esférico, de 63,5 a 66 cm de circunferencia.

Duración: dos tiempos de 25 a 30 minutos cada uno.



3. Capacidades y cualidades necesarias para jugar al fútbol



Aspectos cognitivos

- Conocimiento y comprensión del juego.
- Conocimiento del reglamento.
- Experiencias previas.
- Pensamiento táctico.

Cualidades físicas

- Velocidad.
- Resistencia.
- Fuerza.
- Flexibilidad.

Capacidades técnico-tácticas

- Habilidades técnicas.
- Tomar decisiones eficaces y rápidas.
- Capacidad de improvisación y sorpresa.
- Capacidad de adaptación.
- «Generosidad» táctica.



Características psicoafectivas

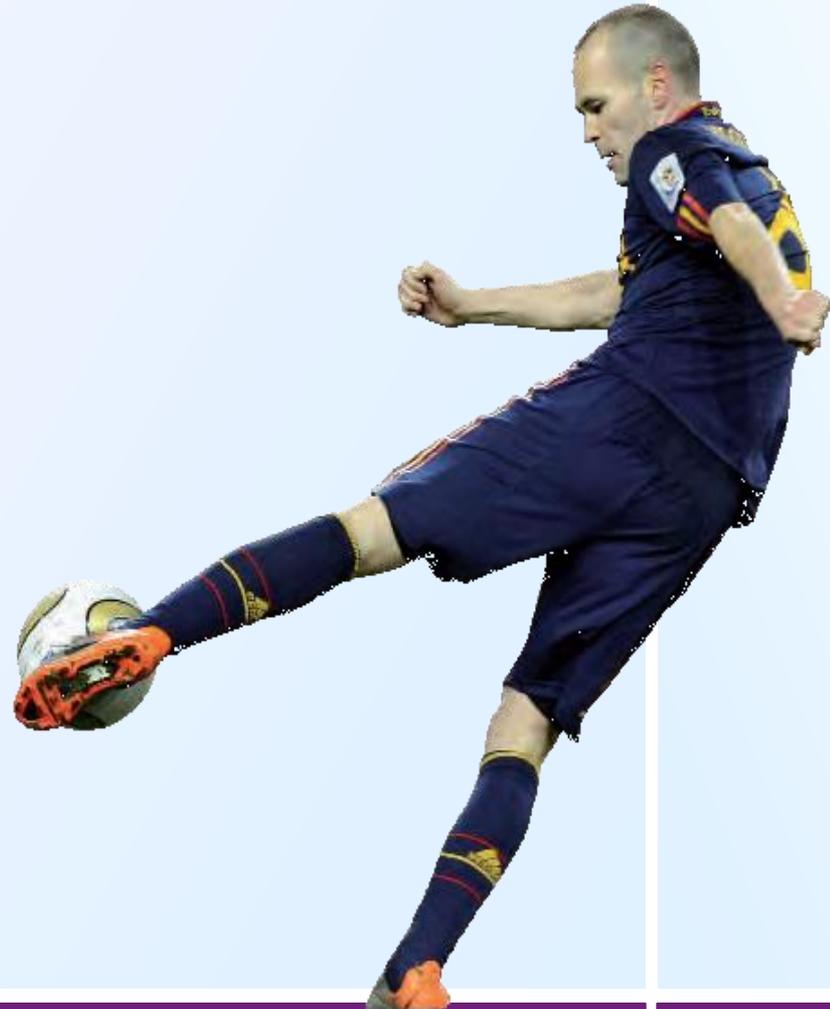
- Motivación.
- Voluntad.
- Disciplina.
- Emotividad.
- Valores y normas.
- Jugar en equipo.

Cualidades perceptivo-motrices

- Capacidad perceptiva.
- Coordinación.
- Agilidad.
- Equilibrio.
- Anticipación

Características genéticas

- Características antropométricas.
- Características biológicas y fisiológicas.
- Entrenabilidad.



4. Las acciones técnico-tácticas individuales

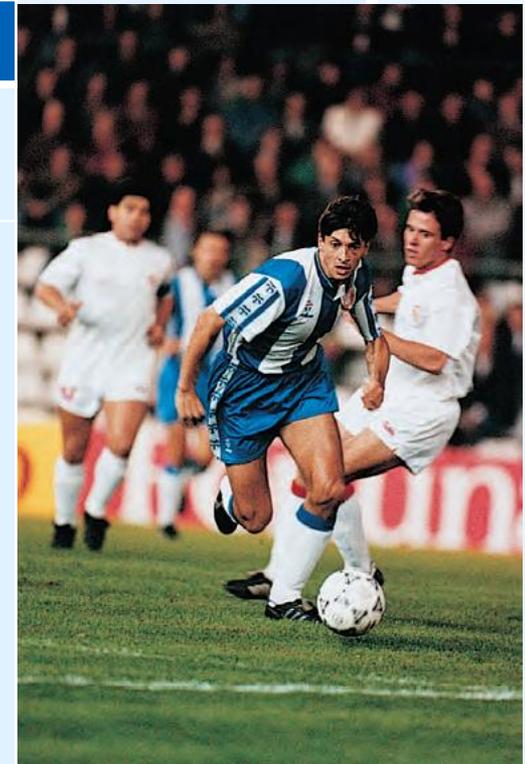
Acciones técnico-tácticas en fútbol

Acciones sin balón en defensa y ataque

- Marcaje de un contrario.
- Cubrir una zona.
- Interceptación.
- Cargar.
- Cobertura.
- Desmarque.

Acciones con balón en defensa y ataque

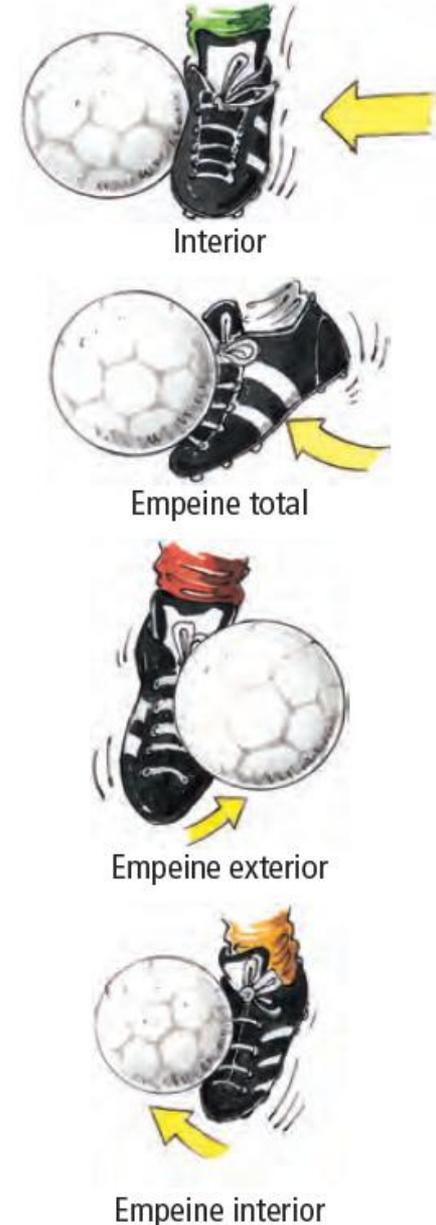
- Golpeo y toque de balón.
- El pase.
- Juego de cabeza.
- Recepción y control.
- Conducción.
- Regate.
- Lanzamientos.
- Saque de banda.
- Despejar.



El golpeo y el toque de balón

Por golpeo se entiende el choque que se produce entre el cuerpo y el balón, realizado con cualquiera de las superficies corporales permitidas por el reglamento.

El toque de balón



El juego de cabeza

Se denomina así a los golpes del balón realizados con la cabeza con intención táctica.



Recepción y control del balón

Es una acción fundamental por la cual se recibe el balón de un compañero, se controla y domina, para ser posteriormente jugado en beneficio propio o del equipo.



Las **recepciones** más importantes son:

- La parada.
- La semiparada.
- El amortiguamiento.
- Control orientado.

La conducción de balón

Esta acción técnica nos permite trasladarnos por todo el terreno de juego, progresando con el balón en busca de situaciones ventajosas para nosotros o para el equipo.



El pase

Es la acción de enviar el balón a un compañero mediante el toque del balón. Nos sirve para transportar y progresar con el balón hacia la portería contraria.

El regate y la finta

Son movimientos que se utilizan para superar la oposición de uno o más contrarios sin perder la posesión del balón.

Tipos de regate

- Regate de velocidad.
- Regate con finta previa.



Los lanzamientos o tiros

Se denomina así a cualquier tipo de golpeo con la intención de dirigir el balón a portería para conseguir el gol.



El saque de banda

Es la única acción que un jugador, a excepción del portero dentro de los límites de su área, puede realizar con las manos. Se utiliza para reanudar el juego cuando la pelota ha sido enviada fuera del terreno de juego por las líneas de banda.

Las interceptaciones y entradas

Son acciones defensivas cuyo objetivo es la recuperación del balón cortando su trayectoria después de haber sido golpeado por un contrario.



Otras acciones defensivas

El despeje

Consiste en interrumpir la trayectoria del balón golpeándolo sin control.

La carga

Es un contacto permitido por el reglamento, empujando con nuestro hombro el hombro del contrincante.

El marcaje

Es la vigilancia que se ejerce sobre el contrario.



Acciones técnico-tácticas del portero

El portero es un jugador que reúne unas características muy especiales en relación con los demás. Es el último defensor —al ser el último obstáculo que tiene el equipo contrario para marcar gol— y el primer atacante —al poner inmediatamente el balón en juego—.

La colocación del portero

El portero debe situarse algo adelantado con respecto a la línea de portería, más o menos en relación con la cercanía o lejanía del balón.





5. Juego colectivo ofensivo

Cuando dos o más jugadores coordinan sus acciones para llevar a cabo las intenciones tácticas del juego, forman un colectivo de juego. El juego ofensivo busca avanzar hacia la portería contraria y meter gol.

Principios básicos del juego colectivo ofensivo

- Siempre que sea posible, pasar el balón antes que conducirlo.
- Los jugadores sin balón deben ofrecerse para recibirlo en buena posición, moviéndose para ello continuamente.
- Hay que tratar de buscar situaciones de superioridad numérica (dos contra uno, tres contra dos, etc.).
- Cambiar el juego de un lado a otro del terreno.
- Temporizar o demorar el pase. No precipitarse al soltar el balón.
- Realizar cambios de ritmo constantes.



6. Juego colectivo defensivo

Sucede cuando dos o más jugadores trabajan coordinadamente para recuperar el balón y evitar el gol.

Principios básicos del juego colectivo defensivo

- Marcar a los jugadores contrarios, de forma individual, por zonas, con sistema de marcaje mixtos, etc.
- Realizar coberturas apoyando la acción defensiva de un compañero y cubriéndole por detrás.
- Presionar entre dos al poseedor del balón para arrebatárselo.
- Replegarse al campo propio tras la pérdida del balón.
- Cubrir la portería cuando el portero se adelanta.



▶ El voleibol



1. ¿Cómo se juega al voleibol?
2. Elementos y componentes del juego
3. Las reglas
4. El ciclo del juego. Intenciones tácticas
5. Acciones técnico-tácticas
6. Otro deporte: el vóley-playa

1. ¿Cómo se juega al voleibol?

El **voleibol** es un deporte de equipo, donde cada uno de los dos equipos tiene su terreno de juego independiente.

El juego es un intercambio constante del balón por encima de la red donde cada equipo tiene la posibilidad de tocar un máximo de tres veces el balón.



Otras formas de jugar

Normalmente, en el voleibol se enfrentan seis contra seis jugadores, pero hay otras posibilidades:

- Jugar uno contra uno.
- Jugar dos contra dos.
- Cambiar el número de toques por equipo.
- Tres contra tres, el minivoley, cuatro contra cuatro y cinco contra cinco.
- El vóley-playa.



2. Elementos y componentes del juego

El terreno

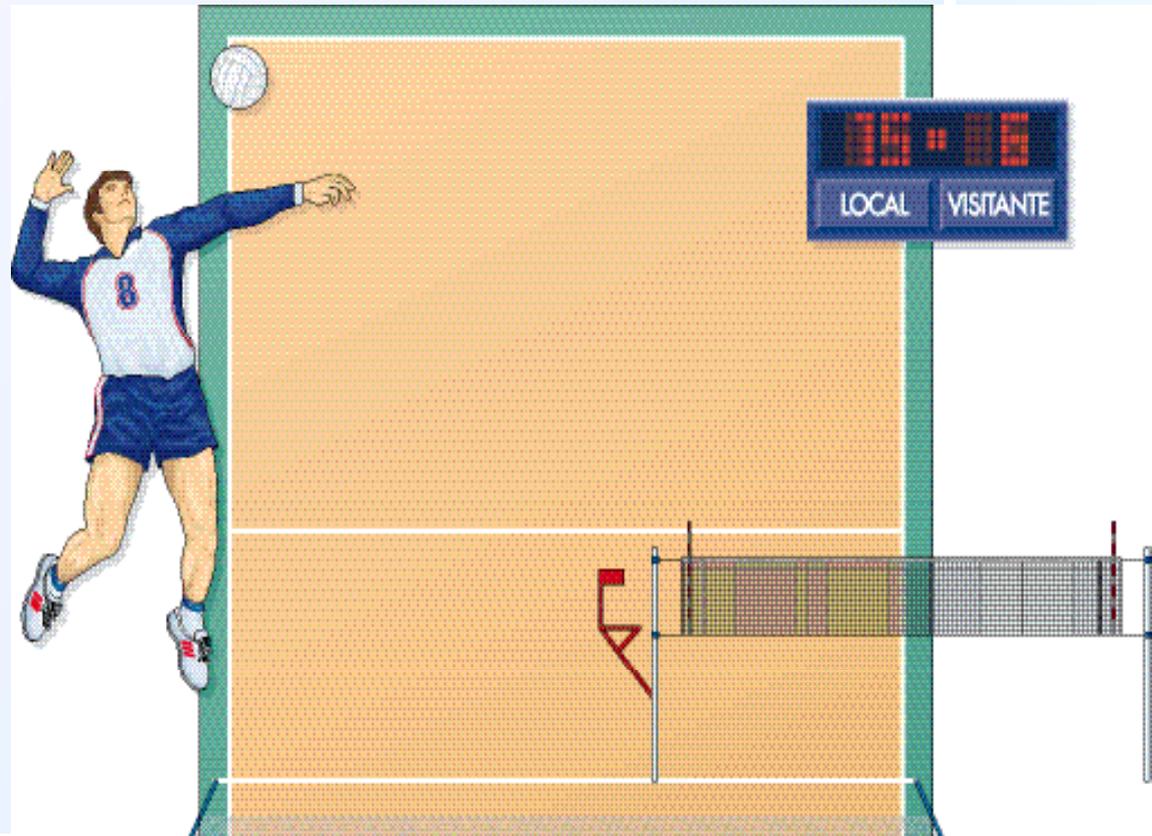
Un rectángulo de 18 × 9 metros, dividido a su vez en dos por una línea central.

Los jugadores

El equipo de voleibol lo forman seis jugadores.

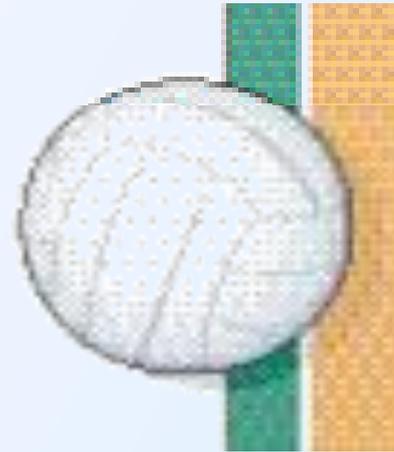
La red

Mide 9,50 metros por 1 metro de ancho. La altura depende de las categorías.



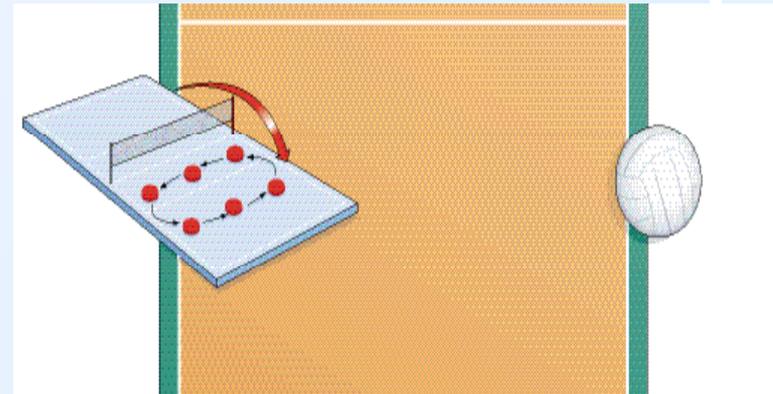
El balón

Puede ser de distintos materiales: cuero, caucho, e incluso en la iniciación se utilizan de espuma. Pesa entre 260 y 280 gramos.



El árbitro

En partidos internacionales hay dos árbitros y cuatro jueces de línea.





3. Las reglas



¿Cuándo está en juego el balón?

- El principio y final de una jugada lo determina el árbitro.
- El balón se considera en juego después del saque, hasta que se consigue un punto o hay una infracción por parte de algún equipo.

¿Cómo se puede jugar con el balón?

- El golpeo del balón debe ser claro y limpio, con una o dos manos.
- No se puede tocar dos veces seguidas el balón por el mismo jugador.
- Si hay un toque simultáneo de balón entre jugadores de distinto equipo y el balón va fuera, se considera falta del equipo contrario a la dirección del balón.
- No se puede bloquear o rematar un balón si este está todavía en el campo contrario.



La red

Si algún jugador toca la red con cualquier parte del cuerpo, el balón pasa al equipo contrario.

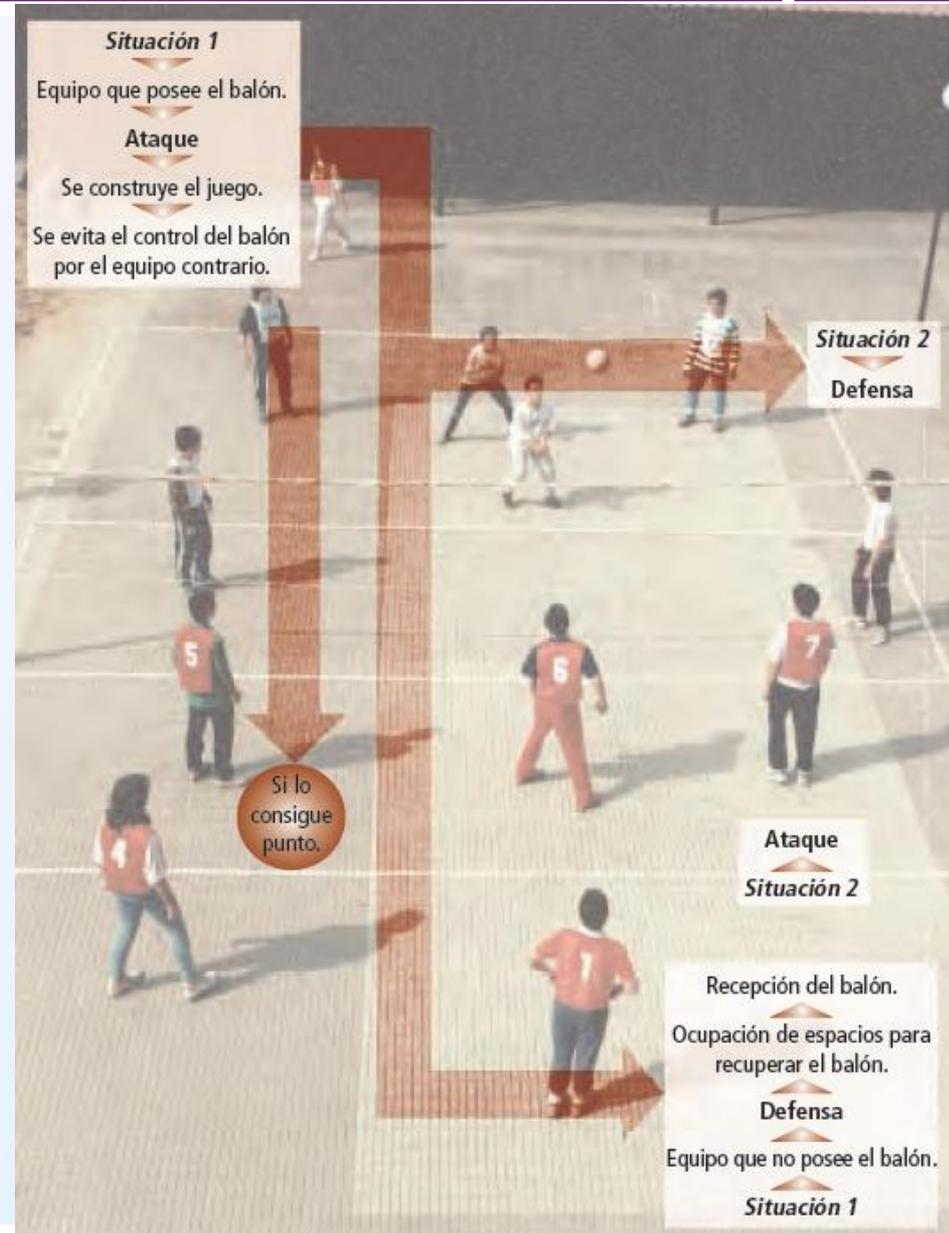
El saque

- En el momento del saque todos los jugadores estarán dentro del terreno.
- El jugador que saca no puede pisar la línea de fondo.
- El balón puede tocar la red en el saque.

¿Cómo se puntúa?

- Cuando un equipo consigue que el balón caiga en el terreno del equipo contrario consigue un punto, independientemente de que haya sacado o no en esa jugada.
- Gana el partido el mejor de 3 o 5 sets (dependiendo de la competición). Consigue un set el equipo que llega antes a los 25 puntos.

4. El ciclo del juego. Intenciones tácticas





Ataque

Cuando poseemos el balón, intentamos marcar un punto.

Cuando no poseemos el balón, intentamos recuperarlo.

1. Sacar el balón:

- A los espacios libres.
- A la zona del terreno contrario en la que exista más dificultad para recibir el balón.

2. Construcción del ataque:

- Realizar buenos toques.
- Observar espacios libres del contrario.
- Transportar el balón hacia esas zonas con uno, dos o tres toques.
- Realizar un remate.

Defensa

Cuando no poseemos el balón, intentamos recuperarlo.

Intenciones y objetivos tácticos

1. Ante un saque:

- Ocupar todos los espacios posibles.
- Desplazarse para recibir.
- Recibir el balón con la posibilidad de ser jugado por otro compañero.

2. Ante una jugada de ataque:

- Observar los movimientos del contrario.
- Ocupar bien los espacios.
- Intentar bloquear el balón.
- Recuperar el balón.

5. Acciones técnico-tácticas

El saque

El saque de abajo

Es la acción que inicia el juego: un jugador golpea el balón con una mano dirigiéndolo al campo contrario. Es el tipo de saque más empleado en iniciación.



Errores más frecuentes

- No estar orientado al campo.
- Hacer un movimiento muy corto con el brazo y golpear el balón con el brazo flexionado.
- Golpear el balón con la mano «blanda» o con el puño, sin poder dirigir la pelota.
- No entrar en el campo después del golpeo.





El saque de tenis

Se denomina así el saque cuya ejecución recuerda a la acción del jugador de tenis cuando efectúa su servicio.



Errores más frecuentes

- Lanzar el balón mal (muy bajo o demasiado alto) y con trayectoria inclinada.
- No proyectar el brazo adecuadamente, realizando movimientos muy cortos.
- Poner la mano «blanda».
- Quedarse en la zona del saque sin entrar en el campo para jugar.





Pases de dedos

Es una de las acciones más importantes de preparación del ataque. Consiste en proyectar el balón golpeándolo con las yemas de los dedos de las dos manos a la vez.



Errores más frecuentes

- No tener flexionadas las piernas ni los codos.
- Colocar los dedos abiertos, las manos separadas o los dedos pulgares hacia arriba.
- No formar el triángulo entre los pulgares y los índices o retener el balón como si lo adaptaras.
- Tocar el balón con las palmas de las manos.
- No extender el cuerpo progresivamente o solo extender los brazos.
- Proyectar las muñecas hacia delante.



El remate

El remate es la acción culminante del juego y la más espectacular. Es el último toque que se le da al balón antes de sobrepasar la red y es la acción ofensiva por excelencia.





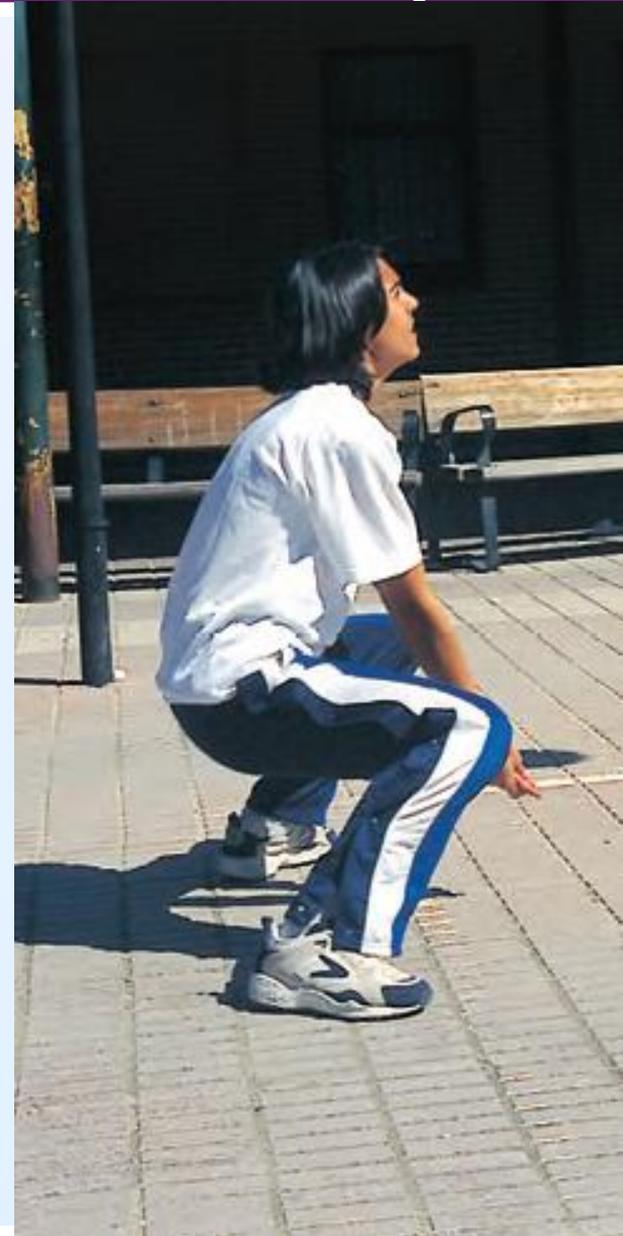
Errores más frecuentes

- No coordinar con el que pasa el balón o ejecutar mal los pasos previos.
- Flexionar el brazo cuando golpeas el balón.
- No rematar a la máxima altura posible. No golpear en la parte superior del balón.
- Saltar hacia delante en vez de hacia arriba.



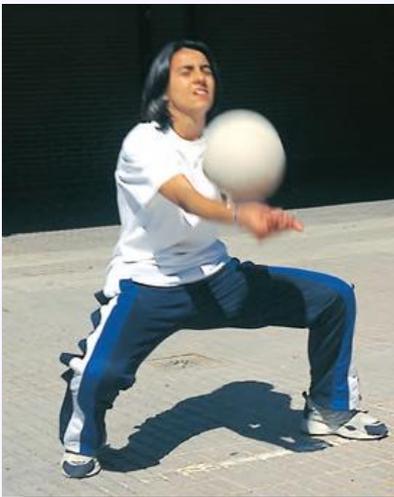
Toque de antebrazos

Es una acción técnica tanto ofensiva (para iniciar construcción del ataque) como defensiva (para defender ataques).



Errores más frecuentes

- Colocar las piernas poco flexionadas y juntas.
- Tener los codos muy separados y realizar un mal agarre de manos.
- Golpear con las muñecas, con lo que el balón pierde precisión.
- Juntar los brazos al cuerpo o flexionar los codos, con lo cual el balón no saldrá golpeado correctamente.
- No extender las piernas en el momento del golpeo y utilizar los brazos.



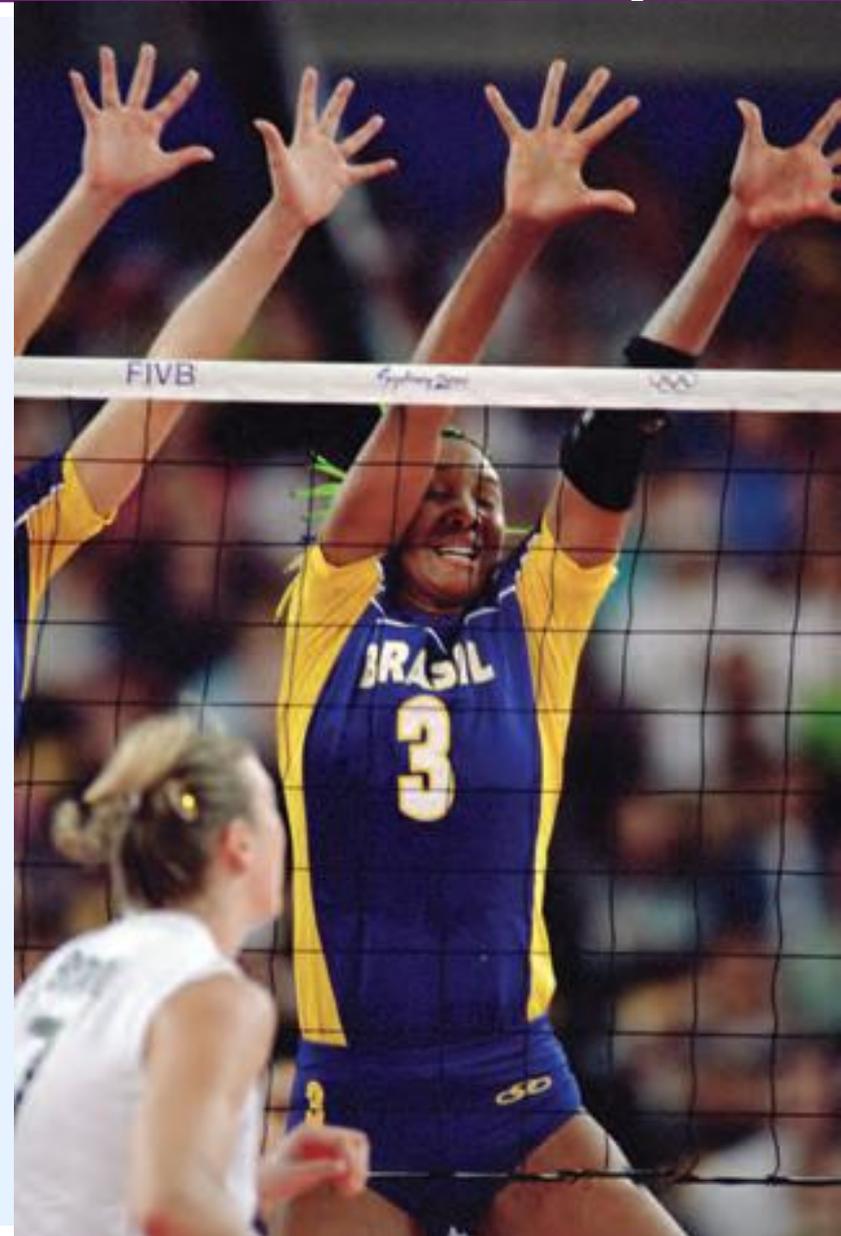


El bloqueo

Es una acción defensiva que consiste en interceptar el balón en las proximidades de la red cuando es enviado por el equipo contrario hacia nuestro campo. Es la acción más importante en defensa.

Errores más frecuentes

- Saltar cerca de la red tocándola: es antirreglamentario.
- Saltar hacia delante.
- Saltar después del rematador.
- No tener las manos rígidas o tenerlas muy separadas.
- Caer desequilibrados.



6. Otro deporte: el vóley-playa

El **vóley-playa** es una variante del voleibol que se juega sobre arena, generalmente en la playa, aunque son muy populares los torneos en localidades del interior con campos artificiales.



¿Cómo nace el vóley-playa?

No está claro el inicio del vóley-playa. Al parecer, los primeros en jugar a este deporte fueron los californianos y los hawaianos en los años 20 del siglo pasado. Sin embargo, los primeros torneos se jugaron en las playas de Francia a partir de 1935.

El vóley-playa comienza su andadura como deporte olímpico en los Juegos de Atlanta en 1996.





Reglas del vóley-playa

- El campo es un rectángulo de 16 m × 9 m.
- Los equipos se componen de dos jugadores y no hay entrenador.
- Gana el equipo que haga 2 sets de 21 puntos; en caso de empate el set decisivo es a 15 puntos.
- Cada equipo puede dar tres toques como máximo antes de pasar el balón al otro campo.



Diferencias entre el voleibol y el vóley-playa

Voleibol	Vóley-playa
Juegan 6 jugadores normales y 1 líbero.	Juegan dos jugadores.
Se pueden hacer 3 cambios por set.	No se pueden hacer cambios.
Hay entrenador.	No hay entrenador.
Los sets son de 25 puntos, excepto el de desempate, a 15.	Los sets son a 21 puntos, excepto el de desempate, a 15.
Se juega en pista.	Se juega en arena.
Las medidas del campo son: 18 m x 9 m.	Las medidas del campo son: 16 m x 9 m





▶ Expresión corporal



1. El cuerpo tiene su propio lenguaje
2. Mejor expresión corporal, mayor capacidad de comunicación
3. El lenguaje corporal en la sociedad
4. El lenguaje corporal y la publicidad
5. El lenguaje corporal y las manifestaciones artísticas

1. El cuerpo tiene su propio lenguaje

Desde los primeros momentos de nuestra vida estamos aprendiendo a expresarnos para poder comunicarnos con los demás. Un niño pequeño es capaz de transmitir a sus padres cómo se encuentra a través de gestos: sonríe para demostrar lo que le gusta y llora cuando algo le duele o tiene hambre.



Nos comunicamos con los demás a través del lenguaje oral, del lenguaje escrito y también del **lenguaje corporal**, que es el conjunto de gestos que utilizamos para comunicar nuestras sensaciones, sentimientos, pensamientos y estados de ánimo.



2. Mejor expresión corporal, mayor capacidad de comunicación



Las **personas tímidas** tienen más dificultad para comunicar a los demás cómo se encuentran que las de carácter extrovertido. Las personas tímidas no se expresan porque les da vergüenza y sienten que los demás no les van a entender o se van a reír de ellos.

Las **personas extrovertidas**, sin embargo, confían en sus posibilidades y disfrutan contando a los demás cómo se encuentran.



Beneficios de mejorar nuestra expresividad

- Nos sentimos mejor con nosotros mismos.
- Sentimos menos vergüenza de expresarnos ante los demás.
- Somos capaces de comunicar con mayor precisión aquello que deseamos.
- Mejoran nuestras relaciones.





Expresión corporal cuando hay comunicación

- Mirada directa.
- Posturas y formas corporales abiertas.
- Riqueza y variedad de gestos.



Expresión corporal cuando no hay comunicación

- Mirada evasiva.
- Posturas y formas corporales cerradas.
- Poca variedad de gestos.





3. El lenguaje corporal en la sociedad

Los **antropólogos** han estudiado las diferentes expresiones culturales del lenguaje corporal y han descubierto que cada sociedad tiene gestos y movimientos propios. Al igual que cada sociedad posee un lenguaje verbal propio que la distingue de las demás, también existe un lenguaje corporal característico.

Algunos gestos, como la sonrisa, son universales, pero otros muchos dependen de cada cultura.



Cómo se saludan...



Dos ejecutivos.



Dos amigos íntimos.



Gestos más habituales...



Esperando al autobús.



Viendo pasar un cochazo.



Viendo un partido de fútbol.



Cómo pregunta la hora...

Un curioso.



Una repipi.



Un hipermétrope.





4. El lenguaje corporal y la publicidad

Un ámbito en el que la utilización del lenguaje corporal es cada vez mayor es la publicidad. Si observas los anuncios de la televisión o de las revistas, verás que en muchos de ellos se utiliza el cuerpo para transmitirnos un mensaje.

Desgraciadamente, muchas veces el mensaje que nos quieren transmitir es que consumiendo o comprando un producto vamos a ser más libres o más felices.

5. El lenguaje corporal y las manifestaciones artísticas

Existen personas que deciden dedicarse profesionalmente a contar historias, a representar, utilizando como medio su cuerpo. Son, por ejemplo, los actores de cine y teatro, los mimos y los bailarines.

Las tres manifestaciones artísticas fundamentales que utilizan el lenguaje corporal —la expresión corporal— como medio de trabajo son:

El teatro

El mimo

La danza





Crea historias utilizando tu propio lenguaje corporal

- Piensa en un tema que te guste.
- Escoge una pequeña historia dentro de ese tema que tenga un principio, un desarrollo y un final.
- Escoge posturas o movimientos que marquen los momentos más importantes.
- Busca la manera de enlazarlos de forma que resulten originales y estéticos.
- Únelos y ensáyalo varias veces hasta que te salga como quieres.
- Puedes utilizar música de fondo que te ayude a expresar lo que quieres.
- Represéntalo delante de tus compañeros.

▶ Actividades en el medio natural: senderismo y acampada



1. La conservación de la naturaleza
2. Los senderos por el medio natural
3. Andamos por el medio natural: el senderismo
4. La acampada
5. La mochila
6. Cómo montar una tienda

1. La conservación de la naturaleza

En los últimos años ha aumentado la concienciación por mantener y cuidar la naturaleza. Hay planes de reforestación y de protección de los espacios naturales. Se promulgan leyes para corregir el efecto que la actuación del ser humano está teniendo sobre la naturaleza. Existe gran preocupación por el «cambio climático».



Espacios naturales protegidos

Hace siglos, casi toda España era un espacio natural. Las guerras, el aumento de la población, las explotaciones mineras y agrícolas y el desarrollo industrial han hecho desaparecer grandes superficies de bosques, convirtiéndolas en zonas de cultivo, fábricas o ciudades.

En nuestro país, existe desde hace años una política de protección de los espacios naturales en los que se restringe la utilización por parte de los seres humanos.



2. Los senderos por el medio natural

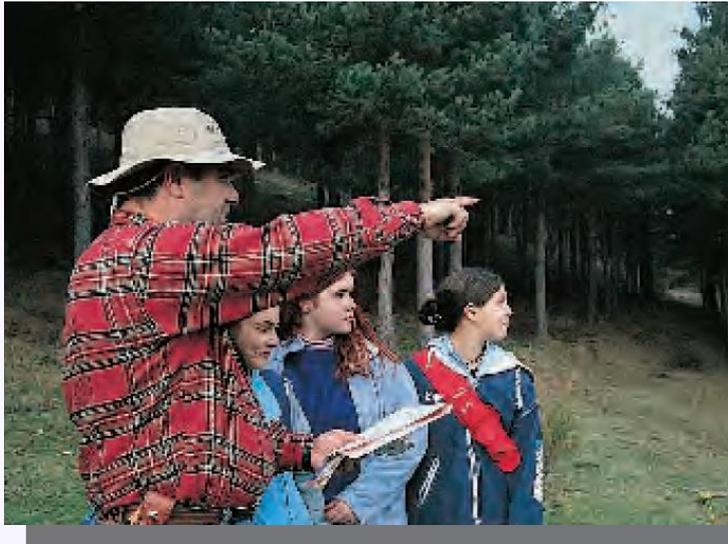
Actualmente existen asociaciones de excursionistas y distintas instituciones públicas que se dedican a recuperar los antiguos senderos, que en su mayoría discurrían por parajes muy bellos.

A estos caminos se les ha denominado **senderos de Gran Recorrido (GR)**, y para evitar que los excursionistas se pierdan, están señalizados cada cierta distancia con una franja blanca y otra roja, pintadas principalmente en los troncos de los árboles.

También existen **senderos de Pequeño Recorrido (PR)**, que miden menos de 50 km.



3. Andamos por el medio natural: el senderismo



El **senderismo** o *trekking* es una actividad cada día más popular. Podemos salir a andar por el campo para disfrutar de los paisajes, conocer las características del terreno, del clima, de los árboles y las plantas propias de la zona y los animales que la habitan.

A estos recorridos, acompañados de expertos que nos indican las características del terreno y de las especies que en él habitan, los llamamos **sendas ecológicas**.

Consejos para realizar una marcha

- **Escoge adecuadamente la vestimenta.** Procura llevar la ropa justa. El calzado es fundamental para evitar que te duelan los pies y te salgan ampollas.
- **Nunca camines solo.** Puedes perderte o lesionarte y no encontrar ayuda.
- **Procura llevar una velocidad uniforme.**
 - **Respetar las zonas por las que camines.** Procura no salirte de las sendas o caminos.
 - **No tires basura al suelo.** Guárdala hasta que puedas echarla en el contenedor.



Aspectos que hay que tener en cuenta para realizar una marcha

Antes de salir



- ¿Dónde vamos a ir? Consigue planos de la zona.
- ¿Qué ruta vamos a hacer? Estúdiala sobre el mapa.
- ¿Qué tiempo va a hacer? Prepara tu vestimenta.
- ¿Qué actividades vamos a hacer?
- ¿Qué material vamos a llevar? Prepáralo con tiempo. Asegúrate de llevar comida y agua suficiente.
- ¿Cómo vamos a ir y a volver? Asegúrate de la hora de salida y llegada del transporte y del precio de la excursión.

Durante la salida

- Procura no separarte de tus compañeros. Respeta las indicaciones de tu profesor o monitor.
- Colabora con los compañeros que puedan tener dificultades. Si nos ayudamos entre todos, la salida será más fácil y divertida. Participa y disfruta de todas las actividades que realicéis.
- Recoge toda la basura que veas y guárdala para tirarla después.



Después de la salida

- Recoge todo el material y guárdalo para próximas veces.
- Valora con tus compañeros los aspectos que han ido bien y aquellos que se deben mejorar en próximas salidas.
- ¡Vete pensando en la siguiente salida!

Material necesario

Para una senda

- Cantimplora.
- Botiquín.
- Dinero.
- Chubasquero.
- Silbato (muy útil para pedir ayuda).
- Papel higiénico.
- Cuerda de 2-3 metros.
- Mapa de la zona y brújula.
- Reloj.
- Comida.
- Bolsas de basura.
- Opcionales: prismáticos, navaja, cuaderno, bolígrafo y lápiz.



Para una acampada (además de los anteriores)

- Saco de dormir.
- Esterilla o aislante.
- Ropa de recambio.
- Linterna.
- Ropa para dormir.
- Bolsa de aseo.
- Cubiertos, plato y abrelatas.
- Mechero o cerillas.
- Hornillo para cocinar.



Y además...

En verano	En invierno
<ul style="list-style-type: none"> • Protección contra el Sol: gorra para la cabeza, gafas de sol y crema protectora. • Bañador. • Zapatillas de baño. • Repelente para insectos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gorro o pasamontañas. • Guantes. • Ropa de abrigo. • Calzado de repuesto.

Tres reglas básicas a la hora de escoger el material

- No lles cosas innecesarias.
- Escoge los elementos más ligeros posibles y con varias utilidades.
- No lles peso excesivo.

La vestimenta

El calzado y los calcetines

Debemos utilizar siempre un **calzado** cómodo y fuerte. Si vas a andar por caminos llanos, unas zapatillas de deporte son lo más adecuado; si vas a andar por sitios más difíciles, es mejor llevar botas, de las cuales hay varios tipos en el mercado.

Lo ideal es utilizar **calcetines** de algodón o, si hace mucho frío, de lana. Deben estar limpios y secos.

La ropa interior

No debes llevar fibras sintéticas: lo ideal es el algodón.

Procura que sea cómoda y que las gomas no te aprieten mucho: así evitarás incómodas rozaduras.

Los pantalones

Deben estar hechos de fibras naturales: algodón o pana.

Las camisas y camisetas

Deben ser amplias y cómodas, siendo las más adecuadas las de algodón. Si hace frío, ponte un jersey de lana encima, y siempre que pares, procura abrigarte para no coger frío.

Los anoraks o chubasqueros

Debes llevar uno siempre que haga frío o amenace con llover.

La gorra o sombrero

Siempre que haga Sol, procura protegerte la cabeza con una gorra y el cuello con un pañuelo: así evitarás las quemaduras y las insolaciones. Si hace mucho frío, utiliza un gorro de lana.

4. La acampada

Dormir en el campo es una experiencia divertida y excitante, y más si vives en una ciudad y no tienes habitualmente esa posibilidad.

El campamento

Los **campamentos** son «pequeños pueblos» montados en plena naturaleza que nos permiten disfrutar de ella, aprender infinidad de cosas y experimentar lo que es vivir durante varios días seguidos en íntimo contacto con el medio natural.



Actividades que podemos realizar en una acampada

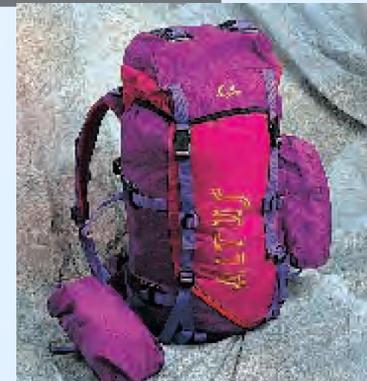


- **Marchas y sendas ecológicas.**
- **Juegos de rastreo.**
- **Juegos de acecho.**
- **Actividades deportivas** (remo, piragüismo, escalada, espeleología, equitación, orientación, windsurf, etc.).
- **Técnicas de supervivencia.**
- **Juegos de interpretación de la naturaleza.**
- **Técnicas de salvamento y socorrismo.**
- **Técnicas de cabuyería.** Aprender a hacer nudos y amarres útiles para montar tiendas, construir refugios, hacer escalada o salvamento, etc.

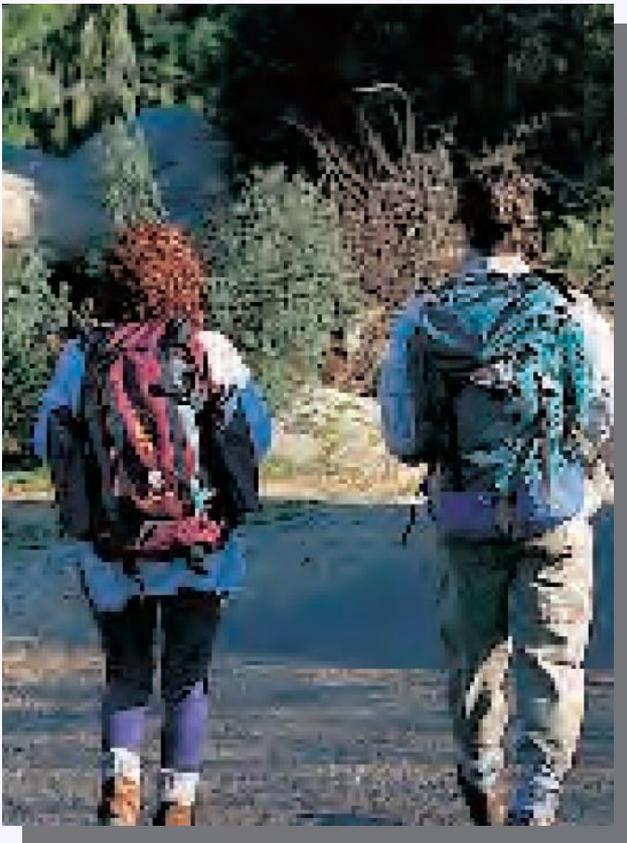
5. La mochila

Es una pieza fundamental para realizar cualquier salida al medio natural. Los modelos más comunes son:

- **Mochila ligera de ataque.** Es de tamaño pequeño y se utiliza en excursiones de un día. Debe ser resistente y ligera.
- **Mochila tubular.** Es la más utilizada para excursiones de más de un día. Suele tener bolsillos laterales exteriores en los que puedes guardar las cosas más necesarias.



Algunos consejos para elegir y utilizar tu mochila



- Es conveniente que la zona de la espalda y las correas sean acolchadas para que vayas más cómodo.
- Conviene que no estrenes la mochila el día de la excursión.
- Debe ser impermeable.
- El tamaño está en función de la duración de las excursiones.
- Las correas en la zona de la cintura ayudan a que la mochila no se mueva mientras andas.

Cómo cargar la mochila

- Evita que en la zona de la espalda haya objetos duros que se te puedan clavar o te molesten.
- No lles cosas colgando en el exterior.
- El peso en la mochila debe estar bien equilibrado. No cargues más un lado que el otro. Los objetos más pesados deben estar en la parte alta y cerca de la espalda.
- Procura que todo vaya en bolsas de plástico para impermeabilizarlo.
- La mochila debe quedar «compacta». Si dejas huecos en el interior, la mochila se deformará y te resultará incómoda.



6. Cómo montar una tienda

- Escoge un sitio llano, ya que en un terreno inclinado por la noche, te resbalarás.
- No la montes cerca de ríos ni zonas húmedas.
- Limpia bien de ramas y piedras la zona donde se va a extender el suelo.
- Coloca la puerta en dirección contraria a la del viento.
- Monta la tienda con todas las cremalleras cerradas para que se tense correctamente.

Cómo montar una tienda tipo canadiense

1. Extiéndela en el suelo.
2. Clava las piquetas del suelo procurando que no queden arrugas en él.
3. Coloca los mástiles introduciendo las piezas para proteger el suelo y el techo.
4. Coloca el palo transversal introduciendo sus extremos en los mástiles. Monta la tienda con la puerta cerrada.
5. Clava las piquetas o clavijas de los laterales con los vientos destensados.
6. Tensa los vientos por pares de forma ordenada.
7. Coloca el doble techo y clava las piquetas de este por pares sin tensar los vientos.
8. Tensa todos los vientos.



Cómo montar una tienda tipo iglú

1. Extiéndela en el suelo.
2. Introduce las varillas en los canales que hay en el techo, de forma que asomen sus extremos por las esquinas.
3. Fija los extremos de las varillas a los agujeros que hay en las esquinas del suelo. Al hacerlo, la tienda se levantará y quedará armada.
4. Clava las piquetas del suelo procurando que no queden arrugas en él.
5. Coloca el doble techo.
6. Clava las piquetas del doble techo con los vientos destensados.
7. Tensa todos los vientos por pares.

