



# CUADERNO DE TRABAJO

EDUCACIÓN FÍSICA

I.E.S. CIUDAD DE LAS CABEZAS

1º E.S.O.

Ficha nº : 06

**Información**

## DEPORTES EN LA NATURALEZA

### LA MARCHA

La Marcha te permite un mejor conocimiento del entorno, un mayor dominio del medio natural, el descubrimiento y exploración de lugares distintos a los habituales, la mejora de la condición física y la relación con otras personas.

#### ¿Cómo se debe preparar una marcha?

- La marcha se puede realizar en cualquier lugar.
- Al principio debes seleccionar itinerarios conocidos y sin demasiadas dificultades.
- Infórmate bien del itinerario que vas a recorrer.
- Selecciona bien el material que vayas a utilizar.
- Lleva ropa y útiles adecuados a lugar y su climatología.
- A tu edad es importante que te inicies con marchas diurnas en épocas del año que tengan una climatología suave, presentemente en primavera y en otoño.
- Las primeras veces que realices marchas, hazlo con personas expertas que conozcan bien el itinerario.

#### Precauciones para la realización de marchas

- Si vas en grupo, es conveniente que el ritmo de la marcha lo marque los más flojos.
- Procura llevar un ritmo de marcha uniforme, evitando tirones.
- No realices paradas de descanso largas.
- Debes llevar siempre agua para beber con frecuencia, aunque no tengas sed.
- Es mejor comer poco y a menudo, principalmente alimentos que den energía rápida (frutos secos...)
- Lleva un calzado adecuado, preferiblemente botas. No debes quitarte las botas durante la marcha; puede provocar ampollas y llagas en los pies.
- Al circular por la carretera, circula por la izquierda y en fila india.
- En zonas de cultivo es muy importante no pisar los sembrados.
- No debes dejar basura ni tirar desperdicios al suelo.
- Ten en cuenta que andar sobre terreno ondulado, fangoso, rocoso o arenoso cansa más que hacerlo en terreno llano y duro.