

## UNIDAD 09

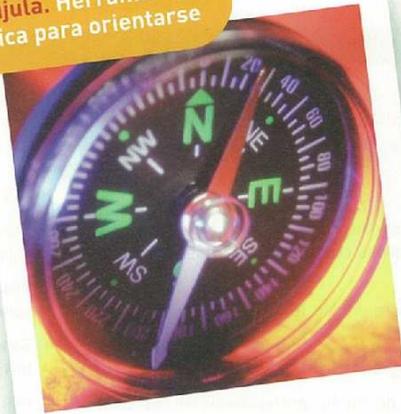
### JUGAMOS EN EL MEDIO NATURAL

1. El medio urbano y el medio rural
2. Las actividades físicas en la naturaleza
3. Jugamos en la naturaleza

#### Actividades

- Confecciona tu propio mapa
- Ayudamos a conversar la naturaleza desde nuestra casa

Brújula. Herramienta básica para orientarse



Cuida el medio ambiente



En la defensa del medio natural debemos ser activos



Medio natural

Hoy en día, los lugares habituales de juego han quedado reducidos al patio del colegio o instituto, la calle y los parques. Sin embargo, hace algunos años, la mayoría de los muchachos de tu edad podían jugar en el campo; esto se debe a que actualmente la mayor parte de la población vive en ciudades.

Ya que no es tan fácil acceder al medio natural como antes, se han

desarrollado un conjunto de actividades físicas que tienen la naturaleza como escenario: multitud de juegos y deportes nos permiten disfrutar sus ventajas, conocerla, respetarla y contribuir a su conservación.

En las próximas páginas te hablaremos de algunas de esas actividades y juegos que puedes llevar a cabo en la naturaleza junto con tus amigos.

Aprende a disfrutar y utilizar adecuadamente el medio natural



Respetar la naturaleza



1. ¿Qué actividades físicas has realizado en el medio natural?
2. Explica en qué consiste cada una de las siguientes actividades:
  - Senderismo.
  - Windsurf.
  - Orientación.
  - Escalada.
3. ¿Qué normas debemos respetar cuando salimos a la naturaleza?

# 1

## El medio urbano y el medio rural



▼ La naturaleza en el medio urbano se reduce a los parques y los jardines.

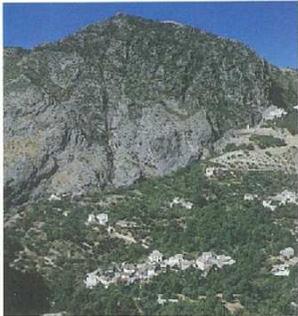
La vida en ciudades o en pueblos pequeños tiene distintas características que te explicamos a continuación.

El **medio urbano** es el de las ciudades como, por ejemplo, Bilbao, Valencia, Sevilla, Madrid, etc. Se caracteriza porque la población vive, en general, en un espacio reducido. Hay muchos edificios de más de dos plantas y multitud de calles y carreteras por las que circulan miles de coches. En este medio, los árboles y plantas solo se encuentran en los parques y los jardines, y los únicos animales en libertad que puedes encontrar son algunos pájaros. Podemos decir que el medio urbano es un *medio artificial* porque el hombre ha modificado casi por completo lo que había inicialmente.

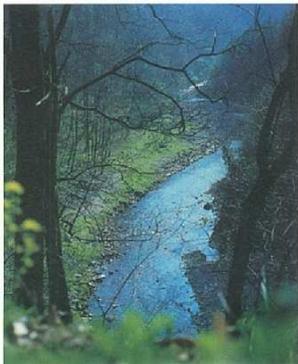
El **medio rural** lo constituyen los pueblos medianos o pequeños. En ellos hay muchos menos habitantes y no están tan hacinados como en el medio urbano. Las casas son en su mayoría de una o dos plantas y hay menos calles, carreteras y coches que en las ciudades. En este medio, puedes encontrar árboles, plantas y, alrededor de los pueblos, animales en libertad como zorros, jabalíes o conejos. El medio rural no es un medio completamente artificial porque, aunque el hombre lo ha transformado haciendo casas, carreteras, cultivos, plantaciones o embalses, sigue manteniendo las características que tenía inicialmente.

### 1.1. El medio natural

El medio natural es aquel que no ha sido modificado por el hombre o que lo ha sido muy poco. Se caracteriza por la escasa población humana que lo habita, que está muy dispersa. La naturaleza es rica y hay gran cantidad de árboles, plantas y animales que viven libremente; prácticamente no hay carreteras ni coches. Las zonas rurales que han respetado la naturaleza en su estado inicial también pueden ser consideradas como un medio natural.



▼ En algunos casos, el medio rural mantiene la naturaleza casi intacta.



### 1.2. Espacios naturales protegidos

Hace siglos, la práctica totalidad de 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.

La destrucción del medio natural ha alcanzado tales dimensiones que los gobiernos de muchos países han tenido que empezar a protegerlo dictando leyes que impidan destruirlo.

Así, hoy en día, gran parte de las zonas naturales que quedan en nuestro país están protegidas y se las denomina espacios naturales protegidos.

El primero de estos espacios protegidos en el mundo fue el parque nacional de **Yellowstone**, en Estados Unidos. En España, el primer parque nacional fue el de **Covadonga** en 1917.

Desde entonces y hasta hoy en día han sido declarados parques nacionales muchas zonas naturales, aunque hay aún algunas que están pendientes de ser declaradas espacios naturales protegidos.



▼ Hace siglos, una ardilla podía atravesar la Península saltando de árbol en árbol, sin tocar el suelo.

► El parque de Covadonga es uno de los más famosos del territorio español.

En este módulo vas a descubrir algunas actividades físicas, juegos y deportes que se realizan en la naturaleza. Es importante que cuando las realices, seas consciente de la importancia que tiene disfrutar de la naturaleza de forma respetuosa para evitar que se deteriore. En las siguientes páginas te daremos algunos consejos para hacerlo.

Al proteger estos espacios, los gobiernos se aseguran de que no serán modificados por el hombre y de que puedan ser disfrutados de una forma racional.

Te hemos contado esta pequeña parte de la historia para que te des cuenta de la importancia que tiene respetar y mantener los espacios naturales. Son fuente de vida para los hombres y, por tanto, debemos preocuparnos por mantenerlos.

## 2

### Las actividades físicas en la naturaleza

Son muchas y muy diversas las actividades físicas y deportivas que han surgido en los últimos años y que siguen desarrollándose aprovechando las posibilidades que nos brinda el medio natural.

#### 2.1. Actividades según el medio en que se desarrollan

Observa las que te mostramos a continuación y comprueba cuántas conoces y has practicado. Intenta averiguar en qué consisten aquellas que desconoces.

##### Desplazarse por la naturaleza...



- Andando (senderismo).
- A caballo.
- En bicicleta.
- Corriendo (cross, carrera de orientación, raids...).

##### En tierra...



- Escalada.
- Acampada.

##### En la playa...



- Deportes (voley-playa, fútbol-playa...).
- Surf.
- Windsurf.
- Vela.
- Submarinismo.

##### Por el aire...



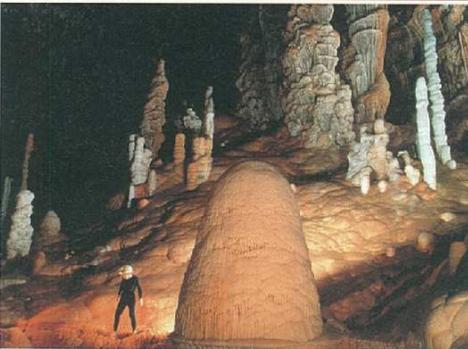
- Parapente.
- Ala delta.

##### En los ríos y embalses...



- Descenso de cañones.
- Rafting.
- Piragüismo.
- Vela.

##### Bajo tierra...



- Espeleología.

##### En la nieve...



- Esquí (de fondo, descenso).
- Marcha con raquetas.
- Trineos.

#### 2.2. El respeto por la naturaleza

Realizar actividades en la naturaleza es muy divertido, pero si no las llevas a cabo con el cuidado necesario, puedes dañar el entorno. A continuación te proponemos algunos consejos que debes seguir siempre que salgas al medio natural:

- Observa siempre las normas de seguridad y respeto por la naturaleza que te propongan antes de realizar una actividad.
- Asegúrate de que aquello que vas a realizar no afectará al entorno. No debes dañar nunca la vegetación: recuerda que lo que destruimos en un momento tarda años en recuperarse.
- No hagas ruidos molestos e innecesarios.
- No tires basura: guárdala y deposítala en el primer contenedor que veas. Si encuentras desperdicios que hayan dejado otras personas, recógelos.
- Procura ser especialmente cuidadoso en la época de cría (primavera), ya que muchas especies animales se ven muy afectadas por la presencia humana.

### 3

## Jugamos en la naturaleza

Si has viajado a otras ciudades, te habrás sentido un poco desorientado al entrar en ellas. Pero, si permaneces un tiempo en esa ciudad, irás conociendo sus calles y sus gentes hasta que llegue un momento en el que te sientas «como en casa».

Con el medio natural ocurre algo parecido. Si no lo conoces, todo te parecerá igual, pero si eres observador y te preocupas por ir descubriéndola, la naturaleza te mostrará su gran riqueza. Aprenderás a disfrutar de los paisajes, y también a distinguir y utilizar las distintas posibilidades que te ofrece.



Los pastores de los pueblos pueden predecir con varios días de antelación el tiempo que va a hacer porque, gracias a la **observación**, saben interpretar los cambios en el cielo, en la temperatura y en el comportamiento de los animales.

En las páginas anteriores te hemos mostrado una gran cantidad de deportes y actividades físicas que puedes realizar en la naturaleza; muchas de ellas requieren una preparación y conocimientos específicos, material y monitores especializados; sin embargo, hay multitud de juegos sencillos y divertidos que puedes poner en práctica en cualquier ocasión con tus amigos y que, además, te enseñarán a desenvolverte en el medio natural.

Te vamos a proponer, a continuación, algunas actividades que te ayudarán a conocer mejor la naturaleza y a disfrutar de ella de una forma sencilla y divertida. Se trata de los siguientes juegos:

- De observación.
- De acecho.
- De comunicación.
- De rastreo.
- De orientación.

#### Practicar juegos y actividades en la naturaleza te ayudará a:

- Conocer las características del medio natural en el que las realices.
- Aprender a respetar y conservar la naturaleza.
- Descubrir el placer de estar en contacto con la naturaleza y disfrutar de las muchas posibilidades que te ofrece.
- Mejorar tu condición física y tus habilidades.
- Aprender a desenvolverte con más seguridad e independencia.
- Trabajar en equipo con tus compañeros.

#### + ¿Sabías que...?

Antes de una tormenta, los animales están más nerviosos, las moscas se ponen muy pesadas y las golondrinas vuelan bajo.

### 3.1. Juegos de observación

Ser observador te permite ver muchas cosas que a simple vista pueden pasar desapercibidas.

Te proponemos un ejemplo para la próxima vez que salgas al campo. Incluso puedes hacerlo en un parque de tu ciudad. A simple vista todo puede parecer igual, «todo verde», como te hemos dicho antes. Intenta distinguir cuántos tipos de árboles distintos hay en la zona en la que estás. Seguro que descubres más variedad de la que pensabas en un principio.

Ahora, escoge un trozo del suelo de uno o dos metros de lado en el que haya vegetación y obsérvalo detenidamente durante unos minutos; seguro que descubres que hay hormigas y otros insectos moviéndose de un lado a otro, cada uno ocupado en su tarea.



Las plantas también son distintas; observa cuántos tipos diferentes de flores y de hojas hay. Si haces esta observación en primavera, la riqueza y variedad de tus observaciones será aún mayor.

#### El juego de Kim

Para entrenarse en la observación de la naturaleza, puedes realizar actividades como la recogida e identificación de hojas de distintos árboles, buscar huellas de animales, etc.

También puedes practicar el **juego de Kim**. Kim es un personaje que da nombre a un libro escrito por Rudyard Kipling, que se caracterizaba por ser muy observador. Debido a esto, trabajó como espía para el ejército inglés en la India.

Este juego consiste en depositar sobre una mesa o una bandeja unos cuantos objetos distintos. Durante un minuto puedes observarlos, tratando de retenerlos en la memoria. Cuando termina el tiempo, se tapan los objetos y debes intentar recordarlos.



Practica el juego de Kim. Observa los objetos durante un minuto y luego anota los que puedas recordar.



Al amanecer y cuando cae la tarde los animales suelen salir a beber agua. Si te sitúas cerca de un pantano y sabes aguardar, es posible que puedas verlos.

### 3.2. Juegos de acecho

**Acechar** es observar sin ser visto. Los biólogos, científicos que estudian el comportamiento de los animales, son expertos en la práctica del acecho, ya que deben camuflarse para poder observar su comportamiento.

Te proponemos dos juegos de acecho que puedes realizar en un sitio con suficiente vegetación para poder esconderte.

#### Las banderas

**Necesitas:** dos camisetas o telas que sirvan de bandera. Dorsales numerados.

**Jugadores:** dos equipos de entre 5 y 10 jugadores. Cada uno debe llevar un dorsal con un número a la espalda.

**Objetivo:** coger la bandera del equipo contrario sin ser visto.

Cada equipo sitúa su bandera en un lugar en el que sea relativamente fácil verla; los jugadores, una vez escondidos entre la vegetación, deben avanzar hacia la bandera del equipo contrario sin ser vistos. Si algún jugador descubre a un contrario debe decir su número en voz alta. El que le ha descubierto tiene un minuto para volver a esconderse, obligándole a comenzar de nuevo desde su bandera.

#### El silbato furtivo

**Necesitas:** un silbato, un cronómetro y una gorra o cinta de color para el pelo.

**Jugadores:** Sin límite, uno será el furtivo y el resto los perseguidores.

**Objetivo:** localizar al jugador furtivo.

Debéis elegir a un compañero, el *furtivo*, que vaya provisto del cronómetro y el silbato y lleve una gorra o cinta en la cabeza, nadie debe saber de qué color es. En el plazo de un minuto debe esconderse y tocar el silbato desde donde se encuentre cada dos minutos. Los compañeros deben intentar localizarle, ver de qué color es el objeto que lleva en la cabeza y decírselo al profesor; el que lo consiga será el próximo furtivo y deberá ponerse en la cabeza algo de color diferente. En caso de que sea el furtivo el que descubra a un compañero, dirá su nombre en voz alta y este habrá de comenzar la búsqueda desde el lugar de inicio.

#### Algunos consejos para poder ver sin ser visto:

- No utilices ropa llamativa; procura que su color se confunda con la vegetación.
- Intenta andar sin hacer ruido.
- Procura no hablar con tus compañeros; utiliza gestos para comunicarte con ellos.
- Debes ser capaz de quedarte quieto el tiempo suficiente para pasar inadvertido.

### 3.3. Juegos de comunicación

Cuando nos encontramos a gran distancia de una persona con la que nos queremos comunicar necesitamos un código que pueda ser visto e interpretado por la otra persona con facilidad. Existen dos códigos que han sido empleados durante siglos, especialmente por navegantes, y que pueden resultarte de gran utilidad para comunicarte con tus compañeros a gran distancia (cosa bastante necesaria en la naturaleza, donde no es habitual disponer de teléfono). Además, su utilización es un juego divertido y desarrolla tu memoria y capacidad de atención.

#### El código Morse

Las letras están representadas por combinación de puntos y rayas. Estos signos podemos transmitirlos a través de sonidos (punto = sonido corto, raya = sonido largo) o luces (espejos o linternas). Cada letra se asocia a una palabra para que puedas recordarla mejor. Cada vocal de la palabra equivale a un punto, excepto la O que equivale a una raya. Observa el ejemplo:

LI MO NA DA

• — ••

#### El código de banderas

En este caso, nos servimos de dos banderas para mandar los mensajes. A cada letra le corresponde una posición.



Cuadro del alfabeto Morse		
A	• —	AsnO
B	••••	BOnaparte
C	• — ••	C0cac0la
D	•••	D0cena
E	•	El
F	••••	Farand0la
G	• — ••	G0nd0la
H	••••	Himalaya
I	••	Iris
J	• —••	Jab0n0s0
K	• —•	K0hin0r
L	••••	Lim0nada
M	••	M0t0
N	• —	N0che
O	•••	Op0rt0
P	••••	Pis0t0nes
Q	• —••	Q0c0ric0
R	•••	Ram0na
S	•••	Sardina
T	• —	T0s
U	•••	Unic0
V	••••	Ventilad0r
W	• —•	Wag0n-p0st
X	••••	X0chimitc0
Y	• —••	Y0nit0c0
Z	••••	Z0c0yula

#### Código [2]

1. Inicio del mensaje.
2. Números.
3. Error o repetir.
4. Intervalo entre palabras.
5. Punto final.

Observa que las primeras posiciones corresponden a letras y a números al mismo tiempo. Para distinguir si estamos transmitiendo unas u otros se utiliza el código [2] que aparece al margen.

Practica estos códigos con algún compañero, colocándoos a gran distancia. Al principio os costará un poco pero con la práctica seréis capaces de mantener una conversación utilizando los códigos con soltura.

### 3.4. Juegos de rastreo

Los rastros de animales que más frecuentemente podemos encontrar son las huellas de sus pisadas, los excrementos y los caminos que suelen abrir al desplazarse.



**Rastrear** es seguir una pista o una huella. Los cazadores, además de conocer bien las técnicas de acecho, deben ser buenos rastreadores para seguir las huellas de los animales.

#### Juego de pistas

Puedes entrenarte como rastreador con este juego, ya que seguir el rastro de animales requiere mucha experiencia y capacidad de observación.

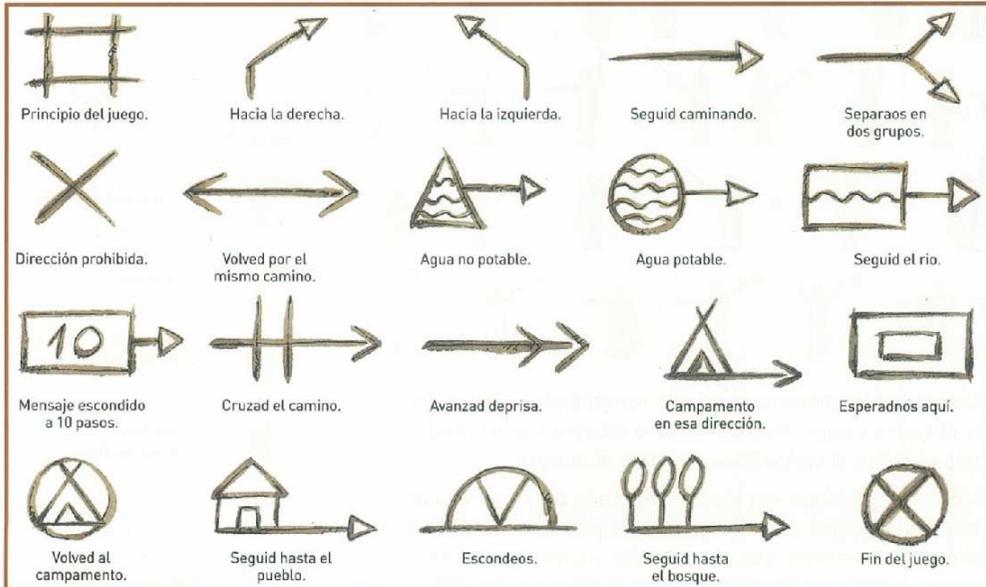
Una o dos personas trazan un recorrido en el que van dejando pistas que el resto de los compañeros deberá seguir hasta el final. Una vez preparado, grupos de dos o tres personas deben ir buscando las pistas.

Ganará el equipo que, habiendo encontrado todas, antes consiga completar el recorrido.

#### Cómo marcar las pistas

- Al principio podéis dibujarlas en un papel para que se encuentren con facilidad.
- También se pueden dibujar en el suelo o construir las con palos y piedras.

A continuación tienes las principales pistas que se utilizan en este juego y su significado.



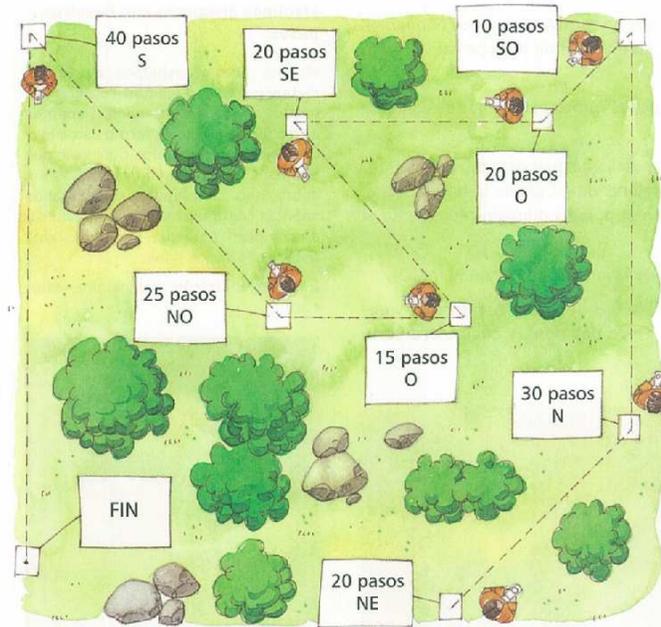
### 3.5. Juegos de orientación

La carrera de orientación es un deporte muy extendido, sobre todo en los países del norte de Europa, que consiste en seguir un recorrido por la naturaleza con ayuda de un mapa y una brújula, buscando puntos marcados en los que hay una señal o baliza.

Este deporte requiere mucha preparación y práctica pero puedes iniciarte con un juego más sencillo en el que te familiarices con el uso de la brújula y el mapa.

El juego es parecido al que te hemos explicado en la página anterior, pero en lugar de pistas hallarás, en cada punto del recorrido, una indicación de la dirección o rumbo que debes seguir y la distancia a la que se encuentra el punto siguiente.

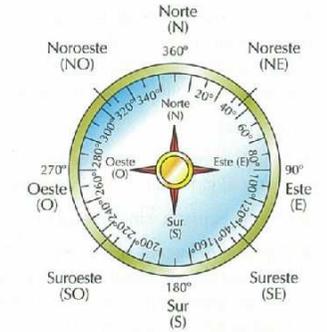
Observa el ejemplo del recorrido.



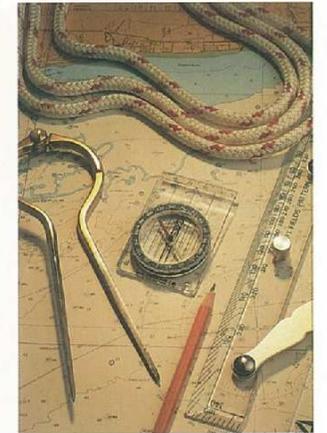
#### Para seguir un rumbo...

- Colócate con la brújula horizontal frente a ti.
- Gira sobre ti mismo hasta que la aguja señale el Norte.
- Una vez hecho esto, observa cuál es la dirección que debes seguir sobre la brújula. Por ejemplo, si debes seguir el rumbo Noroeste (NO), tendrás que buscar la dirección que indican los 315° de la brújula (en el margen de la página tienes los rumbos marcados sobre una brújula).

#### Las direcciones de la brújula y los puntos cardinales



La esfera de tu brújula está dividida en 360°. A cada punto cardinal le corresponde un ángulo determinado. Observa en el dibujo los principales puntos cardinales y el ángulo que le corresponde a cada uno de ellos.



La brújula es una herramienta básica para orientarnos en la naturaleza. Su aguja imantada siempre señala hacia el Norte.