

# EL SENDERISMO

**Trabajo teórico obligatorio. Alumnado de 4ºESO.**

**Fecha límite de entrega: 10 de marzo de 2018.**

**Entregar el trabajo vía mail a la siguiente dirección de correo electrónico: [carlosgarcia@gmail.com](mailto:carlosgarcia@gmail.com)**

**Completar cada punto del índice debidamente cumplimentado.**

## ÍNDICE

1. Definición de sendero.
2. Tipos de sendero según su longitud. Explicación e imágenes representativas.
3. Recomendaciones durante una marcha senderista:
  - a. Dosificación y control de la marcha.
  - b. Equipamiento y consejos útiles.
  - c. Vestimenta y consejos útiles.
  - d. La mochila y consejos útiles.
4. Aspectos mínimos de seguridad:
  - a. Aspectos generales.
  - b. El botiquín.
  - c. La alimentación: antes, durante y después.
  - d. La hidratación: bebidas.
5. Recomendaciones para el senderista.