



Descubrir la montaña [: guía de iniciación para jóvenes excursionistas /

Murillo Fuentes, Carlos

Wanceulen,
cop. 2017.

Recurso Electrónico

El principal propósito del presente libro es promover en nuestros jóvenes las habilidades necesarias para el desarrollo de los estímulos que favorecen la observación, el descubrimiento, la formulación de preguntas sobre nuestro entorno y la búsqueda de respuestas a través del excursionismo, contribuyendo de este modo, a la exploración de los fenómenos naturales que rigen el medio natural. La naturaleza es un auténtico ambiente de aprendizaje. Desarrollar espontáneamente la propia corporalidad interaccionando, conociendo y disfrutando de la montaña favorece el crecimiento personal y las relaciones afectivo-emocionales entre las personas. Asimismo, accediendo a nuestros bosques ponemos en práctica comportamientos que fomenten la conservación del medio ambiente pudiendo construir una clima afectivo y de estima por nuestro patrimonio natural y cultural. Conocer y descubrir la montaña proporciona una sabiduría compleja, una educación global e integral en todos los campos de la personalidad. Acceder a la naturaleza implica el desarrollo de un conjunto de particularidades pedagógicas muy completas. Podríamos citar un buen número de aspectos didácticos como la estimulación de nuestros sentidos; la contemplación de un paisaje desconocido para apreciarlo y sentirlo como propio; la cohesión y fortalecimiento de nuestras relaciones personales; la ampliación del conocimiento científico y la ejecución de actividad física. Por tanto, el excursionismo es una actividad muy adecuada para aprender, relajarnos, convivir, hacer ejercicio físico y disfrutar de los maravillosos parajes y espacios naturales. La actividad física en la naturaleza es una importante fuente de bienestar físico y mental. Contribuye a fomentar la salud corporal y a mejorar la calidad de vida. Compartir con nuestros seres más allegados cualquier actividad al aire libre es una forma placentera y beneficiosa que fomenta nuestra afectividad y desarrolla nuestro equilibrio personal. Acostumbrados a seguir rutinas sedentarias debido a la actividad laboral, salir al campo nos proporciona una intensa sensación de libertad y un óptimo uso del tiempo libre y de ocio. Y además, contribuimos al desarrollo de comportamientos ecológicos y sostenibles hacia el medio ambiente. Este libro pretende ser una herramienta para descubrir la montaña y los fenómenos que ocurren en ella a través del excursionismo. La cultura excursionista ha sido forjada hace más de 150 años y gracias a ella hemos ido descubriendo los elementos constituyentes de las montañas, los fenómenos naturales que se presentan y también, numerosos lugares de interés histórico cultural. Por tanto, el excursionismo como fenómeno deportivo ha formado parte de nuestra vida social desde hace mucho tiempo. Los diferentes capítulos contienen mensajes e información necesaria y esencial para planificar una excursión y adentrarnos en la naturaleza. Somos conscientes que la experiencia acumulada ayuda más al conocimiento de la montaña. Los niños y adolescentes están en procesos de formación y desarrollo, por tanto, necesitan de una guía que canalice sus ganas e ilusiones de experimentar y de descubrir el medio que les rodea. La base motriz más importante para explorar la naturaleza es caminar, andar. Por ello, todas las explicaciones y contenidos tienen como objetivo conocer el

entorno natural a través de la marcha a pie para lograr, de este modo, una mínima interpretación y conocimiento del medio. El libro está elaborado a partir de dos dimensiones complementarias. De mis propias inquietudes pedagógicas como maestro especialista en educación física y de las motivaciones de numerosos alumnos que me han mostrado a lo largo de más de 10 años de profesión. Su estructura es visualmente sencilla e intuitiva, de lenguaje claro, fácil vocabulario y lectura. Existe, también, la pretensión ser un libro de acompañamiento en las excursiones y a la vez, de desarrollo del fomento de la lectura a través de la difusión de conocimientos relacionados con el excursionismo y la naturaleza. Así pues, os invito a proseguir este camino y a disfrutar de la montaña del mismo modo que lo hago yo. [Fuente: eLibro]

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbgVlcmF0aW9uOmVzLmJhemF0ei5yZW4vMzI2NzQ0Nzg>

Título: Descubrir la montaña [Recurso electrónico] : guía de iniciación para jóvenes excursionistas Carlos Murillo Fuentes.

Editorial: Sevilla Wanceulen cop. 2017.

Descripción física: 1 archivo fot. col.

Bibliografía: Índice: p. [10-13]

Contenido: [Cap.]1-12: Presentación -- Introducción -- Excursionismo y montaña: Beneficios de la práctica excursionista ; Excursionismo: deporte, cultura y ciencia ; Excursionismo, familia y bienestar ; Particularidades educativas del excursionismo -- El paisaje de montaña: Elementos del paisaje de montaña ; Las partes constituyentes de una montaña ; Características físicas de las montañas ; La baja montaña ; La media montaña ; La alta montaña ; Los pisos de vegetación ; Las vertientes de una montaña ; Cómo es la vida en las montañas -- El clima en la montaña: Clima y tiempo atmosférico: Características del clima de montaña ; Factores que condicionan el clima de una montaña ; Principales fenómenos atmosféricos que aparecen en la montaña ; Las nubes ; Tipos de nubes ; Nubes altas ; Nubes medias ; Nubes bajas ; Nubes de desarrollo vertical ; La niebla ; La lluvia ; La nieve ; Los aludes ; El viento ; La tormenta ; Rayos y relámpagos ; Cómo se forman las tormentas ; Protegerse del sol -- La formación del relieve montañoso: La estructura interna de la tierra ; El ciclo geológico de la tierra ; La acción de los agentes geológicos internos ; La acción de los agentes geológicos externos ; Las formaciones geológicas ; Las rocas ; Los valles ; El modelado de una montaña -- La equipación del excursionista: Factores que condicionan nuestra equipación ; Las botas de montaña ; Vestimenta ; Protección solar ; Chubasquero impermeable ; Mochila ; Objetos varios -- La orientación en la montaña: El mapa ; La lectura de un mapa ; Cómo orientar un mapa ; Otras formas de orientarse en la montaña ; Los senderos ; Las señales ; Juegos y actividades para desarrollar la orientación en la montaña -- Observando seres vivos: Consejos prácticos para no espantar a los animales ; La observación de aves de campo ; La observación de animales terrestres ; Los rastros de animales ; Los insectos ; Los arácnidos -- Caminando en la oscuridad: Organizando una salida nocturna ; Nuestra vista se adapta a la oscuridad ; Observando el firmamento ; Iniciar la observación ; Localizando estrellas y constelaciones ; Instrumentos ópticos: telescopios y prismáticos -- La conservación de los bosques: La presión humana sobre el medio ; Cuidar el agua ; Producir menos residuos ; Disminuir el consumo de energía ; Controlar el efecto de los gases clorofluorocarbonos CFC ; Utilizar el transporte público ; Proteger la fauna y la flora ; La emisión de gases contaminantes ; Los incendios forestales ; Consejos para una excursión sostenible -- La prevención de accidentes: Recomendaciones para una excursión sostenible ; Peligros indirectos ; Peligros directos ; La interacción con animales en la montaña ; Cómo actuar ante un accidente

Restricciones de acceso: Acceso restringido a los usuarios de la Universidad Nebrija. Limitaciones de impresión, copia y descarga.

Detalles del sistema: Ordenador con navegador de Internet

ISBN: 978-84-9993-758-8 ed. electrónica)

Materia: Montañismo- En línea

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es