Fonaments de l'Activitat Física al Medi Natural

La pràctica de l'esport i l'Activitat Física en entorns naturals i urbans diversifica les accions motrius i requereix adaptacions tècniques i actitudinals específiques. Entre les modalitats més rellevants en aquests espais hi trobem l'**(1)** _____, una disciplina ludicoesportiva que exigeix la interpretació cognitiva d'un **(2)** _____ i la lectura del terreny per determinar trajectòries òptimes. Paral·lelament, en el context urbà destaca la **(3)** _____, un sistema d'entrenament de resistència i **(4)** _____ que empra el pes corporal i les estructures de l'espai públic per a la millora del control biomecànic. D'altra banda, l'**(5)** _____ representa un repte de progressió vertical on la gestió del centre de gravetat i l'equilibri són fonamentals. Finalment, la pràctica esportiva amb **(6)** _____ tot terreny (BTT) exigeix una gran resistència cardiovascular i un alt domini tècnic per superar els desnivells i els obstacles propis del medi natural.

Qualsevol intervenció esportiva en entorns no estandarditzats implica l'assumpció d'un grau variable de **(7)** _____. Conseqüentment, la **(8)** _____ esdevé el principi rector de la pràctica motriu per poder gaudir de l'activitat sense patir danys. Això exigeix l'aplicació rigorosa de protocols de **(9)** _____, per anticipar possibles accidents, i el domini de l'**(10)** _____ tècnic requerit per a cada especialitat. Així mateix, durant els desplaçaments en el medi urbà o natural, resulta preceptiu el coneixement i el compliment estricte de les **(11)** _____, garantint la integritat física pròpia i la de la resta d'usuaris de l'espai compartit.

Des d'una dimensió sociomotriu, la interacció en aquests contextos demana un nivell òptim de **(12)** _____ i responsabilitat cívica. El desenvolupament de les tasques plantejades transcendeix l'execució individual i es fonamenta en la **(13)** _____ activa. L'èxit de les activitats i la superació d'obstacles estan intrínsecament lligats a la **(14)** _____ del grup de treball. En aquest sentit, la interdependència positiva entre els **(15)** _____resulta indispensable per generar un clima de confiança, afavorint el suport mutu i la resolució compartida de problemes.

Finalment, cal subratllar la responsabilitat ètica respecte a l'**(16)** _____ on s'intervé. L'ús de la **(17)** _____ o de l'espai ciutadà com a instal·lació esportiva s'ha de plantejar des d'una perspectiva estrictament **(18)** _____. L'alumnat ha de desenvolupar una consciència crítica orientada a minimitzar la seva **(19)** _____, adoptant conductes proactives per evitar la degradació dels ecosistemes, com ara l'eradicació de la generació de **(20)** _____ *in situ* i la preservació integral de la biodiversitat.

LIVEWORKSHEETS