

TEST F2 - Le attività in ambiente naturale**Escursionismo a piedi, in bicicletta, a cavallo, sulla neve**

N.B. - Per ciascun quesito scegliere un'unica opzione, barrando la casella corrispondente.

A) La caratteristica che accomuna tutte le forme di escursionismo è:

- la possibilità di fare attività motoria in gruppo.
 il piacere di andare alla scoperta del territorio e delle persone che lo abitano.
 la necessità di comprare un equipaggiamento tecnico adeguato.
 la possibilità di imparare a leggere le carte.

B) Il trekking è:

- un'attività sportiva non competitiva che consiste nel compiere escursioni a piedi, in ambiente naturale.
 un'attività sportiva non competitiva che consiste nel fare una passeggiata in campagna.
 un'attività sportiva competitiva che consiste nel raggiungere un determinato luogo nel minor tempo possibile.
 un'attività sportiva competitiva, in cui si fa compiere un determinato percorso alla pallina sospingendola con la mazza.

C) In montagna, i sentieri segnalati con un cartello recante la sigla EE sono:

- sentieri per escursionisti esperti.
 sentieri che richiedono l'uso di attrezzature, dunque molto difficili.
 sentieri turistici.
 sentieri escursionistici.

D) Per aiutare la progressione in salita e dare sicurezza in discesa, l'escursionista può usare:

- uno zaino con gli spillacci imbottiti.
 scarponcini con la suola scolpita.
 due bastoncini telescopici da trekking.
 pantaloni tecnici, traspiranti.

E) Il mezzo più indicato per percorrere su due ruote strade sterrate, viottoli e mulattiere è:

- qualsiasi bicicletta.
 la bicicletta da corsa.
 la bicicletta da neve.
 la mountain bike.

F) Se un biker arretra il peso del corpo sul telaio con le mani sul manubrio, significa che sta affrontando:

- una salita.
 una discesa.
 un percorso in pianura.
 un falso-piano.

G) Se durante un'escursione a cavallo si deve percorrere un tratto di strada asfaltata:

- bisogna procedere ai margini della strada, in fila indiana, rispettando la segnaletica.
 si può procedere al centro della strada, perché il cavallo ha la precedenza.
 si procede ai margini della strada, ma non è necessario rispettare il Codice della Strada.
 bisogna procedere al galoppo per liberare quanto prima la strada.

H) Le andature principali del cavallo sono:

- passo, trotto, galoppo.
 passo, canter, ambio.
 trotto, ambio.
 trotto, falcata, galoppo.

I) Chi partecipa a un'escursione di alcune ore sulla neve deve sempre mettere nello zaino:

- una giacca imbottita.
 un termos con bevande calde e dei cibi energetici.
 un piccolo kit di pronto soccorso.
 tutte queste cose.

L) Qual è la prima regola per camminare in sicurezza sulla neve?

- Evitare di correre o rotolare.
 Evitare pendii troppo ripidi o ghiacciati.
 Usare sempre i ramponi sulla neve ghiacciata.
 Attraversare le lingue di ghiaccio in gruppo.

Data/...../..... Nome e cognome Classe / Punteggio