

#vidaactiva

Entre 9 y 13 años

# LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL

Este tipo de actividad al aire libre está asociada con numerosos beneficios como la autoestima, confianza, bienestar y autonomía.



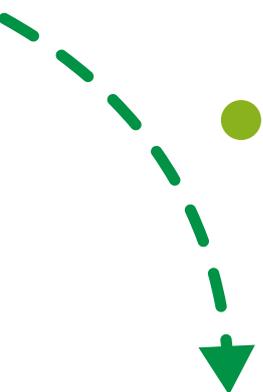
La actividad física al aire libre, en el entorno natural, **está más o menos consolidada en ámbitos como la práctica deportiva, el ocio, la recreación o en centros educativos.** Sin embargo ¿cuál es su articulación en los espacios escolares?



## ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL

En caso de ser practicada con cierta regularidad, la actividad física al aire libre **mejora la condición física y el equilibrio individual** en tanto implica el uso integral de todo el cuerpo. Además fomenta la **originalidad, creatividad y plasticidad**, debido a que no hay un control total del entorno y libera la posibilidad de reestructurar lo que el cuerpo hace y crear e intentar desde allí.

En esta línea es que muchos especialistas señalan que la actividad física en entornos naturales está asociada con **la autoestima, la confianza, el bienestar y la**

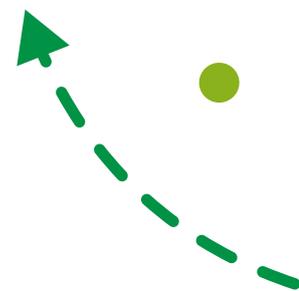


**autonomía.** También se la vincula al aprendizaje de ciertos valores como el **respeto por el medio natural y la importancia de conservarlo, el respeto a las diferencias** al aceptar las formas en que cada persona encara la actividad **y las adecuaciones al entorno que realiza.**

Al pensarlo en términos educativos, en la actualidad la incorporación de actividades al aire libre es limitada, aún en espacios abiertos dentro de las instituciones, en general, por los posibles riesgos que presuponen, o por no contar con materiales o instalaciones específicas.



*¿Se practica en las escuelas?*



## ALGUNAS RECOMENDACIONES

Practicar deporte al aire libre cuando hace buena temperatura es ideal, pero es importante tener en cuenta algunas precauciones como por ejemplo:

- No practicar en horarios donde el sol está muy fuerte.
- Hidratarse adecuadamente.
- Utilizar protector solar.



Entre 9 y 13 años

## SUGERENCIA DIDÁCTICA

Las sensaciones que pueden experimentarse en las actividades al aire libre se revelan como contenidos importantes a trabajar en la escuela.

El educador invita a los alumnos y alumnas a pensar:

- ¿Cuáles son sus actividades preferidas al aire libre?
- ¿Cuáles realizan a diario?
- ¿Cuáles realizan los fines de semana?
- ¿Cuáles en la escuela?

Luego se invita a analizar cómo pueden vincularse con contenidos de lengua, matemáticas o ciencias naturales que trabajen en el aula.



## CONTENIDOS RELACIONADOS

Te recomendamos el curso autogestionado y gratuito **“Aprender en los espacios al aire libre”** en nuestro portal educativo. Podrás conocer cómo aprovechar los espacios, como el patio, la calle o el parque, para institucionalizar renovadas prácticas lúdicas y artísticas.

<https://portaleducativo.fundacionarcor.org/+informacion/espaciosAire.html>