

# MEDIO NATURAL

## Actividades físicas en la naturaleza

Las actividades físicas en la naturaleza (o en el medio natural) son aquellas actividades físicas y deportivas que se realizan en estrecho contacto con la propia naturaleza. Se pueden practicar tanto en medios terrestres (monte, parque, arena de la playa, etc.) como en medios acuáticos (mares y ríos).

Entre sus **características** destacan:

- Se realizan en el medio natural o en la naturaleza.
- Permiten conocer elementos como la flora y la fauna de un lugar.
- No están sujetas a un horario
- Los propios jugadores ponen el ritmo de juego, la intensidad, el modo, las reglas, etc.
- Pueden ser peligrosas porque presentan un cierto riesgo de caídas o accidentes porque no estamos acostumbrados al lugar donde se realizan las actividades.
- Son divertidas, es decir, tienen un fuerte componente de aventura y emoción para quien las practica.

Aunque hay un montón de actividades que se pueden practicar en la naturaleza, aquí encontraréis algunos ejemplos:

- Senderismo
- Orientación
- Escalada
- Acampada
- Piragüismo
- Bicicleta de montaña
- Buceo o submarinismo
- Rafting
- Vela
- Esquí
- Surf
- Parapente

## Qué es el Plogging:

El plogging es una combinación de trotar con recoger basuraleza (en sueco: plocka upp). Comenzó en Suecia como actividad organizada alrededor del año 2016 y se extendió a otros países en 2018 debido a la creciente preocupación por la contaminación plástica. Como entrenamiento proporciona una variación en los movimientos del cuerpo al agregar flexiones y sentadillas a la acción de caminar, trotar o correr.

## La regla de las 3R: reducir, reutilizar y reciclar

La regla de las 3R es una propuesta sobre hábitos de consumo que busca, de un modo u otro, desarrollar hábitos como el consumo responsable.

Desde la educación física podemos contribuir al desarrollo de estos hábitos de consumo responsable:

- Reducir. Si conseguimos que los chicos sean capaces de crear su propio material sin necesidad de adquirirlo nuevo, estaremos contribuyendo a reducir.
- Reutilizar. La idea es volver a utilizar un material para que podamos realizar algún juego con él en lugar de deshacernos de él directamente.

- Reciclar. En este caso sería depositar el material desechable en su correspondiente contenedor: cartón, envases, plástico, vidrio, etc.
- Uno de los motivos para los que se podría utilizar este tipo de juegos con material reciclado es la celebración de algún tipo de efeméride, como por ejemplo el día **mundial del medio ambiente** (5 de junio), **día mundial de la tierra** (22 de abril), **día mundial de la educación ambiental** (26 de enero).

## Decálogo del cuidado del Medio Ambiente:

**5** Día Mundial del Medio Ambiente **Decálogo**  
del cuidado al medio ambiente

Reduce	Reutiliza	Recicla
<p> <b>Ahorra energía</b> Mantén desconectados los aparatos eléctricos cuando no los uses.</p> <p> <b>Raciona el agua</b> Toma duchas de máximo 5 minutos.</p> <p> <b>Usa menos el carro</b> o compártelo, y en lo posible camina o usa la bicicleta.</p>	<p> <b>Usa el papel</b> por ambos lados.</p> <p> <b>Usa bolsas reutilizables</b> para mercar.</p> <p> <b>Usa un termo</b> para llevar el agua.</p>	<p> <b>En una bolsa</b> pon los residuos orgánicos.</p> <p> <b>En otra bolsa</b> los aprovechables.</p> <p> <b>Los residuos de pilas, bombillas, aparatos eléctricos y electrónicos</b> depositalos en los tarros destinados para ello, que se encuentran en los centros comerciales.</p>
<b>Además...</b>		
 <b>Cuida la naturaleza</b>	 <b>No trafiques especies de fauna y flora</b>	 <b>Realiza acciones amigables con el planeta</b>

**DAGMA** DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO DE GESTIÓN DEL MEDIO AMBIENTE | [www.cali.gov.co/dagma](http://www.cali.gov.co/dagma) | [f/dagmaocali](#) | [@dagmaoficial](#) | [/dagmaoficial](#) | 

## Contenedores de reciclaje

