

Physical Activity in the Environment

PAGE 1: THEORY – PHYSICAL ACTIVITY IN THE NATURAL ENVIRONMENT / TEORÍA – ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL

1. Definition / Definición

Physical activity in the natural environment means practicing sport or movement outside, using natural spaces such as parks, forests, beaches or mountains. / La actividad física en el medio natural significa practicar deporte o movimiento al aire libre, utilizando espacios naturales como parques, bosques, playas o montañas.

2. Examples / Ejemplos

- Hiking / Senderismo
- Orienteering / Orientación
- Cycling / Ciclismo
- Kayaking / Piragüismo
- Rock climbing / Escalada
- Outdoor games / Juegos al aire libre

3. Benefits / Beneficios

- Improves physical fitness / Mejora la forma física
- Reduces stress / Reduce el estrés
- Promotes teamwork and cooperation / Favorece el trabajo en equipo y la cooperación
- Connects with nature / Conecta con la naturaleza
- Encourages healthy lifestyles / Fomenta estilos de vida saludables

4. Safety Tips / Consejos de seguridad

- Plan the route and activity in advance / Planificar la ruta y la actividad con antelación
- Wear appropriate clothing and footwear / Usar ropa y calzado adecuados
- Bring water and snacks / Llevar agua y comida ligera
- Respect the environment / Respetar el entorno natural
- Go in groups, not alone / Ir en grupo, no en solitario

PAGE 2: REFLECTION AND PERSONAL OPINION / REFLEXIÓN Y OPINIÓN PERSONAL

A. Personal Opinion / Opinión Personal

1. What do you understand by physical activity in the natural environment? / ¿Qué entiendes por actividad física en el medio natural?

2. Which of these activities have you tried or would you like to try? / ¿Cuál de estas actividades has probado o te gustaría probar?

3. How do you think outdoor activities can improve your health and well-being? / ¿Cómo crees que las actividades al aire libre pueden mejorar tu salud y bienestar?

B. Benefits / Beneficios

Write three benefits of doing physical activity in nature / Escribe tres beneficios de realizar actividad física en la naturaleza:

- 1-
- 2-
- 3-

C. Your Own Proposal / Tu Propuesta Personal

Propose one outdoor activity you would organize for your classmates. Describe where, how and why. / Propón una actividad al aire libre para organizar con tus compañeros. Describe dónde, cómo y por qué:

D. Final Reflection / Reflexión Final

Why is it important to respect and care for nature while practicing sport outdoors? / ¿Por qué es importante respetar y cuidar la naturaleza mientras practicamos deporte al aire libre?