

## SECCIÓN 10 PRESENTACIÓN

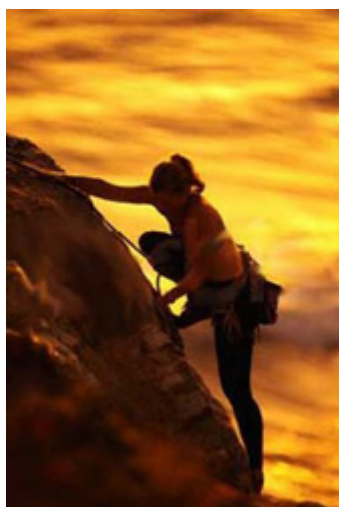
### Actividades Físicas no Medio Natural

Nos últimos anos vense producindo un achegamento ao mundo natural e a todo o que o rodea. Este achegamento baséase na mellora da calidade de vida do individuo e unha preocupación crecente polo medio natural, a súa conservación e mellora. A través do coñecemento e contacto directo podemos valorar o noso medio ambiente, mellorando a concepción integral do mesmo e facilitando a adquisición de valores, conceptos e aptitudes que posibiliten una educación activa na defensa e protección do noso entorno natural.

Nesta sección traballaremos en contacto directo co medio natural, e dentro do amplo abanico de actividades que podemos desenvolver, escollemos o sendeirismo como parte practica desta sección, como base de outras actividades máis complexas como poden ser o trekking e o montañismo.

#### **Recorda os obxectivos básicos desta sección:**

- Coñecer e diferenciar as posibilidades que ofrece o medio natural para realización de actividades físico – deportivas.
- Introducirnos na practica de actividades físicas no medio natural, de baixo impacto medio ambiental e implicándonos na súa conservación e mellora.
- Coñecer en que consiste o sendeirismo, os tipos de sendeiros, a súa sinalización, os consellos básicos para a súa practica, o material e a vestimenta adecuada e ofertar ao alumnado a posibilidade de coñecer o seu entorno próximo a través da realización persoal de rutas de sendeirismo.



<http://www.todoaventuras.com/escalada/>