

## Deportes clásicos sencillos y sostenibles en contacto con la naturaleza. El equilibrio de cuerpo y mente

### Objetivos

---

Las habilidades y valores que se aprenden en la naturaleza a través del deporte, hacen que la educación física y psíquica junto con el juego, sean fundamentales para el pleno desarrollo de las personas. Es muy importante **implantar hábitos** en los más pequeños, pues éstos suelen perdurar toda la vida. El deporte es capaz de educar activamente sobre determinados valores clave como cooperación, comunicación, respeto de las reglas, resolución de problemas, liderazgo, juego limpio, compartir, autoestima, confianza, honestidad, honradez, resistencia y disciplina, entre otros. La práctica del deporte en contacto con la naturaleza forma, instruye y educa sobre los valores mencionados de forma espontánea. Por lo tanto, si la práctica deportiva logra integrar valores de sostenibilidad, éstos se transmitirán naturalmente tanto a quienes lo practiquen como a los espectadores, voluntarios, etc. En definitiva, se transmitirían los principios del **desarrollo sostenible** al conjunto de la sociedad.

Entre las innumerables **ventajas** que podemos mencionar:

- Aumento de la oxigenación en todo nuestro cuerpo al respirar un aire menos contaminado
- Sensación de tranquilidad y calma, despejando la mente y alejándola del estrés diario
- Es de enorme ayuda en tratamientos depresivos, donde el contacto con la Naturaleza refuerza el amor por la vida
- Permite entrar en contacto con un estado de agradecimiento por las maravillas de la naturaleza y por ser parte de ella
- Se produce un aumento en la producción de la vitamina D por una mayor exposición a la luz solar, lo cual representa enormes beneficios para la salud
- Permite recargarse de energía tras tiempos de estrés prolongados y agotadores
- Meditar en entornos naturales propicia momentos de profunda paz y regocijo, los cuales contribuyen a generar un estado alterado de conciencia e interés por el autoconocimiento
- Para las personas enfermas es especialmente beneficioso pasar tiempo al aire libre en contacto con la naturaleza, pues esto refuerza la capacidad curativa del propio organismo

Debemos ser capaces de encontrar un momento para dedicarlo a disfrutar más de los entornos naturales que tengamos disponibles, porque obtendremos mayores y más saludables beneficios procurando evitar que pasemos más tiempo en centros comerciales, pantallas audiovisuales tóxicas...

## **Destinatarios**

---

### SECTORES PRODUCTIVOS

“Toda la sociedad sin excepciones”: docentes, monitores de naturaleza y tiempo libre, guías de naturaleza y guías rurales, padres de familia que deseen adquirir conocimientos para educar mejor a sus hijos, naturalistas aficionados y profesionales, excursionistas y senderistas.

En general todas las personas ávidas de aprender y vivir una vida más satisfactoria con todos los sentidos y valores.

## **Temario**

---

### UNIDADES DE COMPETENCIA

Cursos con un alto porcentaje de práctica.

1. Senderismo de recorrido local, corto, largo y de travesía (orientación y practica)
2. La pesca deportiva en rio y mar (gran variedad de cursos para niños y adultos)
3. La bicicleta, su mantenimiento y equipamiento (transporte saludable, y práctico)
4. La caza fotográfica (nuevo deporte que cambiara el mundo de los cazadores sin renunciar al contacto y vivencias cinegéticas y libertad en la naturaleza)

Los temarios se pueden adaptar a las necesidades del cliente estando disponibles versiones reducidas y extendidas de los mismos. Disponemos de taller móvil, tanto práctico como teórico.

## **NOTAS EN RELACIÓN AL CURSO**

---

- Disponemos de taller móvil, tanto práctico como teórico
- Contemplamos otros cursos relacionados con estas áreas. Consúltenos
- Solicite temario de cualquier curso u otro posible