

Anexo: Actividades físicas en la naturaleza

Los docentes que se ven enfrentados al tratamiento de la Unidad 4 y, por lo mismo a la organización de una salida a la naturaleza, están en la necesidad de plantearse una interrogante de suma importancia: ¿Qué lugar visitar con el alumnado? Por esto se han seleccionado por región algunos de los lugares más interesantes y atractivos de conocer y, además, que cuentan con las condiciones requeridas.

Es muy importante tener presente que estos contenidos exigen una organización y una coordinación especial y además necesitan del esfuerzo de los docentes de los distintos sectores de aprendizaje que de forma interdisciplinaria pueden aprovechar la salida al medio natural. Así, dentro de un contexto de organización conjunta, será posible que todos los alumnos y alumnas puedan realizar algún tipo de estas actividades.

Factores a considerar

- Objetivos y contenidos a desarrollar en la salida
- Ubicación y acceso del lugar
- Clima
- Flora y Fauna
- Paisaje y recursos escénicos
- Instalaciones
- Alimentación
- Vestuario y calzado apropiado
- Primeros auxilios y procedimientos en caso de accidentes
- Costos del lugar
- Visita previa al lugar
- Forma de traslado, etc.

Las “Actividades Físicas en la Naturaleza” deben plantear problemas y desafíos a los estudiantes, en los que encuentren diversas soluciones. Deben dar la oportunidad de practicar, mejorar y afinar su desempeño en cuanto a las técnicas utilizadas al aire libre y, por sobre todo, deben enseñar a los alumnos y alumnas a trabajar con seguridad, ya sea solos, en parejas y/o como miembros de un equipo.

Lugares para realizar actividades físicas al aire libre

Para contribuir a la tarea de selección de lugares al aire libre donde trabajar ciertas actividades sugeridas en el programa, se presentan por región las Áreas Silvestres Protegidas de la Corporación Nacional Forestal.

Corporación Nacional Forestal CONAF

Las Areas Silvestres Protegidas que se presentan a continuación cuentan con las siguientes condiciones:

- Sitios para acampar, con agua y servicios higiénicos para 50 personas.
- Lugar adecuado para preparar, manipular y servir alimentos.

Región	Unidad	Comuna
I	R.N. Pampa del Tamarugal	Pozo Almonte / Huasco
II	R.N. Los Flamencos (*)	San Pedro de Atacama
	R.N. La Chimba (*)	Antofagasta
III	P.N. Pan de Azúcar	Taltal / Chañaral
	P.N. Llanos de Challe	Huasco
IV	P.N. Fray Jorge	Ovalle
V	P.N. La Campana	Hijuelas / Olmué
VI	R.N. Río de los Cipreses	Machalí
VII	R.N. Laguna Torca	Vichuquén
	R.N. Federico Albert	Chanco
	R.N. Altos de Lircay	San Clemente
VIII	P.N. Laguna del Laja	Antuco
IX	P.N. Nahuelbuta	Angol
	P.N. Tolhuaca	Victoria
	P.N. Conguillío	Melipeuco / Vilcún
	R.N. Malalcahuello	Lonquimay
X	P.N. Vicente Pérez Rosales	Petrohue
	P.N. Chiloé	Cucao
	P.N. Puyehue	Puyehue
XI	R.N. Coyhaique	Coyhaique
	R.N. Río Simpson	Aysén
	M.N. Dos Lagunas	Coyhaique
XII	P.N. Torres del Paine	Torres del Paine
R.M.	S.N. Yerba Loca	Lo Barnechea

(*) Sin las condiciones mencionadas respecto a sitios para acampar y alimentación.

RN : Reserva Natural

PN : Parque Nacional

MN: Monumento Natural

SN : Santuario Natural

Para mayor información sobre Areas Silvestres Protegidas, se acompañan los datos de las jefaturas regionales de patrimonio silvestre de Conaf.

Oficinas regionales de Conaf

	Dirección	Fonos
I	Vic. Mackenna 820, Arica Fax (58) 250750 E-mail: tarapaca@conaf.cl	(58) 250570- 250207.
II	Av. Argentina 2510, Antofagasta Fax (55) 227804 E-mail: antofagasta@conaf.cl	(55) 251364-210282.
III	Atacama 898, Copiapó Fax (52) 212571 E-mail: atacama@conaf.cl	(52) 213404-212571.
IV	Cordovez 281, La Serena Fax (51) 215073 E-mail: coquimbo@conaf.cl	(51) 229605-229697.
V	3 Norte 541, Viña del Mar Fax (32) 976589 E-mail: valparai@conaf.cl	(32) 692510-692575.
VI	Cuevas 480, Rancagua Fax (72) 233769 E-mail: rancagua@conaf.cl	(72) 231293-222272.
VII	2 Poniente 1180, Talca Fax (71) 234023 E-mail: maule@conaf.cl	(71) 228029-224461.
VIII	Serrano 529, piso 3°, Concepción Fax (41) 220136 E-mail: biobio@conaf.cl	(41) 220921-220904.
IX	Fco. Bilbao 931, piso 2°, Temuco Fax (45) 212121 E-mail: temuco@conaf.cl	(45) 212121-211912.
X	Ochagavía 458, Puerto Montt Fax (65) 254248 E-mail: loslagos@conaf.cl	(65)290712-290713.
XI	Av. Ogana 1060, casilla 412, Coyhaique. Fax (67) 232599 E-mail: aysen@conaf.cl	(67) 212125-212127.

	Dirección	Fonos
XII	José Menéndez 1147, Punta Arenas.	(61) 223420-243498 Fax (61) 243498 E-mail: magallan@conaf.cl
R.M.	Av. Eleodoro Yáñez 1810, Santiago.	(2) 225 0428-204 3251. Fax (2) 22500 E-mail: santiago@conaf.cl

Direcciones nacionales en internet relacionadas con la práctica deportiva:

DIGEDER

<http://www.digeder.cl>

Selección Chilena de Fútbol

<http://www.laroja.com>

Natación Estadio Italiano

<http://www.members.tripod.com/~ranasf/index.html>

Scout Chile

<http://www.scout.cl>

Sernatur

<http://www.sernatur.cl>

Educación Física

<http://www.geocities.com/Athens/Delphi/7636/index.html>

Conaf

<http://www.conaf.cl>

Danza Contemporánea

<http://www.lander.es/~azuara/index.html>

Índice de sesiones de Danza y Expresión

<http://www.ctv.es/users/avicent/Mate/indicesesiones.html>

Los juegos de Educación Física

<http://www.juegosdeef.8m.com>

Direcciones internacionales en internet relacionadas con la práctica deportiva:

Atletismo, estadísticas

<http://www.hkkk.fi/~niininen/athl.html>

Juegos Olímpicos

<http://www.olimpicgames.com/>

Revista “El mundo deportivo”

<http://www.elmundodeportivo.es/>

Revista digital cubana

<http://www.prensa-latina.com/Marcas/>

Educación Física y Deportes, revista digital

<http://www.sirc.ca/revista/>

NBA (Basquetball)

<http://www.nba.com/>

Página Buscador Yahoo (deportes)

http://espanol.yahoo.com/Deportes_y_ocio/Deportes/

FIFA

<http://www.fifa.com/index.html>

Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios Primer a Cuarto Año Medio

Objetivos Fundamentales

1^o

Primer Año Medio

Los alumnos y las alumnas desarrollarán la capacidad de:

1. Ejecutar ejercicios y actividades tendientes a incrementar la aptitud física, conforme a sus posibilidades de superación personal y limitaciones físico-motoras, mediante diversos medios y métodos, identificando además, algunas de las relaciones más significativas entre ejercicio físico, salud y calidad de vida.
2. Ejecutar habilidades motoras adaptadas a las exigencias específicas impuestas por los diversos juegos deportivos, deportes y actividades expresivo-motrices más aceptadas por el entorno cultural regional.
3. Demostrar habilidad para comunicarse motrizmente; realizar tareas de movimiento que impliquen utilización de creatividad personal, tanto en forma individual como en equipo.
4. Seleccionar los niveles de esfuerzo y actividades deportivas más adecuados sus necesidades motoras y de condición física.
5. Comprender las consecuencias que decisiones sobre la alimentación, posibles adicciones y hábitos de vida sedentaria, pueden tener para la salud y calidad de vida personal.
6. Valorar las actividades motrices de contacto con la naturaleza y de aventura, según las posibilidades de realización que ofrezca su respectiva unidad educativa y entornos naturales cercanos a ella.

2^o

Segundo Año Medio

Los alumnos y las alumnas desarrollarán la capacidad de:

1. Ejecutar ejercicios tendientes a incrementar su condición física general, conforme a las posibilidades de avance personal; atender la superación de sus cualidades físicas deficitarias y valorar el ejercicio como factor preventivo que genera hábitos de vida saludables.
2. Demostrar control en la combinación de acciones motoras diversas; adaptabilidad perceptiva y decisional al espacio físico, al tiempo y a las interacciones humanas generadas durante la ejecución de tareas motoras específicas.
3. Cooperar y esforzarse para el logro de metas buscadas; respetar normas y reglas en juegos y actividades deportivo-recreativas diversas.
4. Apreciar el valor compensatorio y socio-afectivo que genera la realización de actividades al aire libre de carácter recreativo, según las posibilidades de equipamiento y ubicación geográfica de la unidad educativa.
5. Participar regularmente en actividades educativo físicas, deportivas y recreativas sin exclusión de ninguna especie y con independencia del nivel de habilidad motora o física disponible.

3^o

Tercer Año Medio

Los alumnos y las alumnas desarrollarán la capacidad de:

1. Demostrar progreso en sus indicadores de condición física, conforme a sus posibilidades de superación personal; utilizar procedimientos para controlar y autoevaluar sus propios logros, identificando además la relación existente entre salud, calidad de vida y ejercicio físico.
2. Valorar el sentido y significado que orienta a las diferentes actividades deportivas y expresivo-motrices; adaptar sus capacidades sensoriales y habilidades motoras específicas a los requerimientos decisionales y reglamentarios, y a los objetivos centrales de cada actividad.
3. Apreciar los valores de solidaridad, cooperación, honestidad y juego limpio, a través de su vivencia en actividades lúdicas, deportivas, expresivo-motrices y recreativas.
4. Relacionarse con el medio ambiente positivamente; implementar medidas y normas de seguridad personal y colectiva en el desarrollo de actividades al aire libre y de aventura, realizadas de acuerdo a los recursos existentes y la ubicación geográfica del establecimiento.

4^o

Cuarto Año Medio

Los alumnos y las alumnas desarrollarán la capacidad de:

1. Elaborar y poner en práctica supervisada su propio programa personal de condición física, orientado al desarrollo de cualidades físicas vinculadas a salud y calidad de vida.
2. Participar activamente, de acuerdo a sus condiciones físicas, en competiciones, eventos y torneos deportivos individuales y de equipo, con y sin oposición, programados por la unidad educativa; apreciar el valor de la participación y la competición deportiva.
3. Trabajar en equipo y cooperar en la organización de eventos deportivo-recreativos estudiantiles de interés personal y colectivo; afianzar sus habilidades sociales.
4. Prevenir, al programar y participar en actividades al aire libre y de aventura, los posibles efectos negativos que éstas pueden generar para el medio ambiente en entornos urbanos y naturales.

Contenidos Mínimos Obligatorios

1^o

Primer Año Medio

1. Aptitud física y motriz asociada a salud y calidad de vida

- Condición física general. Ejecución de ejercicios físicos que incrementen las capacidades físicas y motoras globales, con especial énfasis en aquellos que estimulen en forma positiva el sistema cardio-vascular y respiratorio y mejoren la resistencia muscular y la flexibilidad.
- Entrenamiento de la condición física y motora. Conocimiento y aplicación de medios específicos de entrenamiento tales como: métodos continuos, fraccionados y de intervalos.
- Procedimientos básicos de evaluación de la condición física. Conocimiento y aplicación de métodos de evaluación y de control de cada una de las cualidades físicas y motoras asociadas a salud y calidad de vida.

- Adaptación al ejercicio físico. Conocimiento de algunos mecanismos funcionales de adaptación al ejercicio físico tales como: modificación de la frecuencia cardíaca y respiratoria; sudación, contracción y relajación muscular; demandas energéticas; rangos de movilidad articular y elasticidad.
- Forma y tamaño corporal. Conocimiento del concepto de composición corporal: relaciones entre peso, tamaño, forma corporal y ejercicio físico, mediante uso de índices de estatura-peso-edad, como referencia para determinar los avances logrados en el entrenamiento de la condición física.
- Procedimientos para el auto-control del progreso personal. Utilización periódica de pruebas simples que permitan medir el avance obtenido en al menos tres variables de la condición física: pruebas de resistencia

2^o

Segundo Año Medio

1. Aptitud física y motriz asociada a salud y calidad de vida

- Cualidades físicas: resistencia orgánica. Ejecución de ejercicios aeróbicos y de resistencia aeróbica. Conocimiento de los propósitos fundamentales de su realización.
- Cualidades físicas: fuerza. Desarrollo de ejercicios de resistencia muscular localizada, con utilización del propio peso corporal o sobrecarga. Conocimiento de los propósitos fundamentales de su ejecución.
- Cualidades físicas: flexibilidad. Realización de ejercicios de estiramiento, con especial énfasis en grupos musculares reguladores de las articulaciones de la cadera, hombro y columna lumbar. Conocimiento de los propósitos fundamentales de su ejecución.

- Métodos alternativos para el desarrollo de la condición física. Conocimiento y práctica de juegos deportivos, deportes, actividades de expresión motriz y utilización de habilidades motoras básicas orientadas al desarrollo de cualidades físicas específicas.
- Procedimientos para el auto-control del progreso personal. Utilización periódica de pruebas simples que permitan medir el avance obtenido en al menos tres atributos de la condición física: pruebas de resistencia aeróbica, pruebas de resistencia muscular y pruebas de flexibilidad. Contrastar resultados con referencia a estándares de rendimiento personal obtenidos anteriormente.

3^o

Tercer Año Medio

1. Aptitud física y motriz asociada a salud y calidad de vida

- Condición física. Planificación, asistida por el profesor, de programas de entrenamiento de la condición física: programa diario y de mediano plazo: determinación de frecuencia, utilización del volumen e intensidad del ejercicio como un medio para dosificar las cargas de trabajo.
- Programas de entrenamiento de la condición física. Conocimiento y manejo de los principios básicos para el diseño de programas de entrenamiento orientados a necesidades específicas: conocimiento y distinción entre ejercicios orientados al rendimiento deportivo y ejercicios orientados a la salud y calidad de vida.

- Programas individuales de entrenamiento de la condición física. Selección, demostración y práctica de ejercicios orientados al desarrollo de diferentes cualidades físicas, utilizados según principios de individualidad, continuidad, alternancia muscular y progresión.
- Procedimientos para el auto-control del progreso personal. Utilización periódica de pruebas simples que permitan medir el avance obtenido en al menos tres atributos de la condición física: pruebas de resistencia aeróbica, pruebas de resistencia muscular y pruebas de flexibilidad. Contrastar resultados con referencia a estándares de rendimiento personal obtenidos anteriormente.

4^o

Cuarto Año Medio

1. Aptitud física y motriz asociada a salud y calidad de vida

- Conocimiento de los beneficios de un buen programa de condición física y salud. Conocimiento y experimentación de los efectos biológicos, psíquicos y sociales de la práctica sistemática y regular de ejercicios físicos específicos, y de actividades físicas de tipo general.
- Programas de entrenamiento de la condición física. Diseño y práctica supervisada de un programa de entrenamiento específico para recuperar, mantener y mejorar la propia condición física. Ejercicios cualitativos y cuantitativos de carácter individual y colectivo, según las necesidades particulares de personas o grupos.

- Seguridad en los programas de entrenamiento de la condición física. Importancia de realizar ejercicios respetando las recomendaciones técnicas respectivas. Manejo, traslado y uso de equipos e instalaciones; procedimientos y normas básicas de comportamiento ante lesiones o accidentes derivados de la actividad física; elección y uso de vestuario y calzado deportivo según actividad desarrollada.
- Servicios deportivo-recreativos en el mercado. Criterios de selección y procedimientos para evaluar la calidad de servicios y programas de ejercicio físico ofrecidos en ambientes comerciales tales como: gimnasios privados, clubes deportivos y municipios entre otros.

aeróbica, pruebas de resistencia muscular y pruebas de flexibilidad. Contrastar los resultados con referencia a estándares de rendimiento personal obtenidos anteriormente.

2. Juegos deportivos, deportes y actividades de expresión motriz

- Juegos deportivos y actividades alternativas. Práctica de al menos dos juegos deportivos orientados a la consolidación de habilidades motoras específicas para el aprendizaje de: deportes de equipo de colaboración con oposición (fútbol, básquetbol, vóleybol, rugby, handball, etc.); deportes de oposición (tenis, judo, bádminton, etc.) o deportes alternativos (tenis de mesa, skate board, patinaje, paletas, actividades acuáticas, etc.).
- Deportes individuales y actividades de expresión motriz. Práctica de al menos un deporte individual sin oposición ni colaboración (gimnasia artística, gimnasia rítmica, atletismo, natación, etc.); o de una actividad de expresión motriz (danza contemporánea, danzas folclóricas nacionales, etc.).

- Reglamentación y normas deportivas. Conocimiento y aplicación de las reglas que regulan el desempeño motor y el comportamiento deportivo, en un nivel básico para cada uno de los juegos, deportes o actividades seleccionadas.
- Torneos, competiciones y eventos deportivo recreativos. Participación en al menos un torneo, competición o evento deportivo recreativo de curso o internivel.

2. Juegos deportivos, deportes y actividades de expresión motriz

- Juegos deportivos y actividades motrices alternativas. Práctica de habilidades motoras específicas adaptadas a los requerimientos táctico/técnicos de al menos: dos deportes de equipo con oposición (fútbol, básquetbol, vóleybol, handball, rugby, etc.); y/o deportes de oposición (tenis, bádminton, judo, etc.); y/o deportes alternativos (patinaje, paletas, skate board, tenis de mesa, actividades acuáticas, etc.).
- Deportes individuales sin oposición y actividades de expresión motriz. Adquisición de técnicas básicas de desempeño o comunicación motriz integradas a la práctica de al menos: un deporte individual sin oposición ni

colaboración (gimnasia artística, gimnasia rítmica, atletismo, natación, etc.) o una actividad de expresión motriz (danza, expresión corporal, bailes sociales populares, danzas folclóricas nacionales o latinoamericanas).

- Reglamentación y normas deportivas. Conocimiento y respeto de las reglas de juego y normas de comportamiento deportivo, necesarias para regular el desempeño motor y cumplimiento de roles y funciones táctico/técnicas de juego para niveles intermedios de habilidad.
- Torneos, competiciones y eventos deportivo-recreativos. Participación activa en al menos un torneo, competición o evento deportivo recreativo. Realización de tareas de colaboración al profesor de curso para la orga-

nización de al menos un evento deportivo-recreativo, cumpliendo labores tales como: árbitro, juez, director de terreno, llevar planillas de resultados, realizar labores de difusión e inscripciones, entre otras.

2. Juegos deportivos, deportes y/o actividades de expresión motriz

- Deportes de equipo convencionales y alternativos. Práctica de al menos dos deportes: de colaboración con oposición (fútbol, vóleybol, básquetbol, handball, hockey, etc.); deportes de oposición (tenis, bádminton, judo, etc.); deportes o juegos alternativos (patinaje, skate board, actividades acuáticas, paletas, tenis de mesa, etc.).
- Deportes individuales y actividades de expresión motriz. Práctica de al menos un deporte individual de preferencia del alumno(a) (atletismo, gimnasia deportiva, gimnasia artística, natación, etc.) y/o de una actividad expresivo-motriz (danza, expresión corporal, bailes populares juveniles y sociales contemporáneos, danzas

folclóricas nacionales o latinoamericanas). Utilización de recursos táctico/técnicos tendientes a incrementar la capacidad de desempeño y comunicación motriz.

- Reglamentación y normas deportivas. Conocimiento y aplicación de normas destinadas a regular el uso de los espacios de juego; puntuación y cuenta de resultados; interpretación adecuada de los códigos de arbitraje; respeto a las normas de comportamiento previas, durante y posteriores a cualquier evento deportivo-recreativo.

- Torneos, competición y eventos deportivo-recreativos. Participación en al menos un torneo, competición o evento deportivo-recreativo (individual, de equipo o masivo) como cicletadas, caminatas, corridas, macro-gimnasia, patinada, presentaciones artístico-expresivas.

2. Juegos deportivos, deportes y actividades de expresión motriz

- Deportes convencionales y deportes alternativos. Práctica de al menos un deporte de preferencia del alumno(a) por semestre: deportes de equipo con colaboración y oposición, deportes de oposición sin colaboración, o un deporte alternativo de entre las opciones ofrecidas por su unidad educativa: básquetbol, tenis, paletas, bádminton, vóleybol, patinaje, fútbol, tenis de mesa, actividades acuáticas, entre otras posibilidades.
- Deportes individuales y actividades de expresión motriz. Práctica de al menos un deporte individual sin oposición o una actividad expresivo motriz de preferencia del alumno(a) entre las opciones ofrecidas por su unidad educativa: bailes populares contemporáneos, danza, natación, gimnasia artística o rítmica, bailes fol-

clóricos, atletismo, entre otras.

- Reglamentación y normas deportivas. Uso de reglas deportivas oficiales o adaptadas, aplicadas bajo condiciones reales de juego durante torneos o eventos deportivo-recreativos.
- Torneos, competiciones y eventos deportivo-recreativos. Participación activa bajo condiciones de práctica recreativo-competitiva en al menos un torneo, competición, presentación y o evento deportivo masivo tales como: caminatas, cicletadas, corridas, gimnasia masiva, aeróbica masiva, entre otros.

3. Actividades motrices de contacto con la naturaleza y de aventura

- Reconocimiento de entornos naturales. Conocimiento de climas, entornos geográficos y culturales de los lugares seleccionados para realizar actividades de aventura. Conocimientos básicos de orientación y aspectos climatológicos relevantes.
- Bases metodológicas y organizacionales para las actividades en la naturaleza. Planificación y realización de actividades recreativas y de aventura en entornos naturales. Formación de equipos, elaboración y presentación de proyectos para actividades de aventura.

3. Actividades motrices de contacto con la naturaleza y de aventura

- a. Actividades de exploración. Realización de ejercicios y prácticas regulares de exploración, en espacios naturales propios o cercanos a la unidad educativa.
- b. Medio ambiente. Conocimiento y aplicación de técnicas de conservación y cuidado del medio ambiente aplicables en actividades recreativas al aire libre.
- c. Normas de seguridad. Conocimiento y ejecución de técnicas de seguridad básicas requeridas en ambientes naturales diversos. Por ejemplo, flotación y propulsión en el medio acuático, caminatas, cicletadas, campamentos.
- d. Normas de higiene. Conocimiento y aplicación de normas de higiene personal y del entorno inherentes al tema de la salud y calidad de vida.
- e. Actividades en entornos naturales. Realización en el año de al menos un campamento que implique pernoctar al aire libre.

3. Actividades motrices de contacto con la naturaleza y de aventura

- a. Estadía en ambientes naturales. Conocimientos de procedimientos y habilidades para la permanencia en ambientes naturales. Práctica de técnicas de campamento.
- b. Exploración en ambientes naturales. Manejo de técnicas de exploración con mínimo impacto en el medio natural.
- c. Viajes y desplazamientos en entornos naturales. Conocimientos de técnicas y aplicación de métodos de viaje y desplazamiento en entornos naturales.
- d. Normas de seguridad. Aprendizaje de técnicas de seguridad y de orientación específica en sectores urbanos y rurales.
- e. Actividades en entornos naturales. Realización en el año de al menos un campamento que implique pernoctar al aire libre.

3. Actividades motrices de contacto con la naturaleza y de aventura

- a. Planificación de actividades al aire libre. Conocimiento de los procedimientos fundamentales para la realización de actividades en contacto con la naturaleza y de aventura: selección de equipo, vestuario apropiado y alimentación.
- b. Aspectos logísticos para la vida al aire libre. Experiencias de viaje y aventura en entornos naturales. Conocimiento de procedimientos de formalización tales como: permisos, tarifas y reglamentación local, entre otros. Medios de transporte e identificación de las características del terreno.
- c. Diagnóstico y resolución de problemas inherentes al medio natural. Utilización de habilidades técnicas y sociales según corresponda. Aplicación de normas de seguridad y primeros auxilios en actividades al aire libre y de aventura.
- d. Actividades en entornos naturales. Realización en el año de al menos un campamento que implique pernoctar al aire libre.

- c. Habilidades sociales inherentes a las actividades de aventura. Conocimiento y utilización de habilidades sociales tales como: trabajo en equipo, liderazgo y comunicación. Asumir responsabilidades de animación socio-cultural, participación y conducción de actividades recreativas.
- d. Actividades en entornos naturales. Planificación, organización y realización en el año de al menos un campamento que implique pernoctar al aire libre.