# Tema 11. Actividad físico-deportiva en el Medio Natural aspectos generales y aplicados. Los recursos naturales deportivos en Torrevieja.

La actividad físico-deportiva en el medio natural (AFDMN) se ha consolidado como una herramienta educativa y recreativa de gran valor. Combina el ejercicio físico con el contacto directo con la naturaleza, promoviendo el desarrollo integral de las personas y fomentando el respeto por el entorno. En el contexto actual, donde el sedentarismo y la desconexión con el medio natural son preocupaciones crecientes, la AFDMN ofrece una alternativa saludable y enriquecedora.

# 1. Marco normativo en la Comunidad Valenciana.

La práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural se sustenta en un conjunto de **normas autonómicas y estatales** que regulan aspectos como la educación, el deporte, el uso del espacio natural, la sostenibilidad ambiental y la accesibilidad. Este marco normativo es fundamental para **garantizar la legalidad, seguridad, inclusión y sostenibilidad** de estas actividades.

A continuación, se detallan las normas más relevantes:

## 1.1. Ley 2/2011, de 22 de marzo, del Deporte y la Actividad Física de la Comunitat Valenciana.

Esta es la norma marco del deporte en el ámbito autonómico valenciano. Establece el derecho de toda persona a acceder a la práctica de actividad física y deportiva, incluyendo la realizada en el medio natural.

**Artículos clave:**

**- Artículo 1. Objeto de la ley**: Declara de interés general el deporte y la actividad física, reconociendo su valor educativo, social, de salud, medioambiental y económico.

**- Artículo 2. Principios rectores**: Reconoce el deporte como un **derecho universal**, que debe ser promovido en condiciones de igualdad, sin discriminación y con respeto a la diversidad, la sostenibilidad y la accesibilidad.

**- Artículo 3. Deporte en el medio natural**: Establece que se fomentará la práctica deportiva respetuosa con el medio ambiente, especialmente en los espacios naturales protegidos, atendiendo a criterios de sostenibilidad, compatibilidad y seguridad.

**- Artículo 13. Deporte escolar y educación**: Fomenta la incorporación de la práctica físico-deportiva en contextos escolares, incluyendo aquellas desarrolladas en el entorno natural.

**Aplicación práctica:**

Este marco legal **legitima e impulsa** las actividades en el medio natural como parte del deporte educativo, recreativo y para la salud, tanto en contextos formales (centros escolares) como no formales (clubes, asociaciones, ayuntamientos).

## 1.2. Ley 2/2022, de 22 de julio, de ordenación del ejercicio de las profesiones del deporte y la actividad física en la Comunitat Valenciana.

Esta ley regula **quién puede ejercer profesionalmente en el ámbito deportivo**, lo cual es especialmente importante para actividades en el medio natural, por los riesgos y especificidades que conllevan.

**Artículos clave:**

**- Artículo 1. Objeto y finalidad**: Garantizar que los servicios deportivos sean prestados por personas con **formación y cualificación profesional adecuada**, especialmente en actividades que comporten riesgos o exigencias técnicas específicas.

**- Artículo 4. Profesiones reguladas**: Se reconoce la figura del **guía de actividades físico-deportivas en el medio natural**, con competencias en conducción de grupos en senderismo, bicicleta de montaña, actividades acuáticas y de tiempo libre.

**- Artículo 12. Obligación de titulación**: Para desempeñar funciones profesionales en el medio natural, se requiere poseer un título oficial, como el **Técnico en Guía en el Medio Natural y de Tiempo Libre**.

**Aplicación práctica:**

Las escuelas, entidades y empresas que programen actividades físicas en el medio natural **deben asegurarse de que el personal responsable esté cualificado y titulado**, cumpliendo con esta ley.

## 1.3. Decreto 167/2023, de 29 de septiembre, del Consell.

**(Currículo del ciclo formativo de grado medio de Guía en el Medio Natural y de Tiempo Libre).**

Este decreto regula el currículo específico para la formación profesional de los futuros profesionales del ámbito de la animación y guía en entornos naturales.

**Módulos destacados del currículo:**

- Técnicas de equitación, de ciclismo y de conducción por baja y media montaña.

- Atención a grupos y dinamización en el entorno natural.

- Fundamentos biológicos, primeros auxilios, sostenibilidad y prevención de riesgos.

**Aplicación práctica:**

Este currículo **respalda las competencias que deben tener los profesionales encargados de actividades físicas en el medio natural**, garantizando seguridad, adaptación al entorno y calidad educativa.

## 1.4. Normativa educativa: Decretos curriculares LOMLOE.

**Decreto 106/2022 (Educación Primaria) y Decreto 107/2022 (Educación Secundaria Obligatoria).**

Estos decretos desarrollan el currículo LOMLOE en la Comunidad Valenciana. En el área de Educación Física, se contempla la **actividad física en el entorno natural como contenido clave**.

**Saberes básicos relacionados:**

- “Uso responsable y sostenible del entorno”

- “Actividades en la naturaleza y en el medio natural próximo”

- “Conocimiento y prevención de riesgos”

**Aplicación práctica:**

Las actividades al aire libre pueden integrarse **de forma transversal y curricularmente justificada** dentro de las unidades didácticas de Educación Física y proyectos interdisciplinares de centro.

## 1.5. Normativa medioambiental y de protección de espacios naturales.

Las actividades físico-deportivas en el medio natural deben **respetar la legislación ambiental**, especialmente en zonas protegidas.

**Normas y referencias:**

**- Ley 42/2007, de Patrimonio Natural y Biodiversidad** (Estatal):
Regula el uso público de los espacios naturales, incluyendo la práctica de deportes compatibles con la conservación.

**- Parque Natural de las Lagunas de La Mata y Torrevieja** (DECRETO 219/1996, Consell):
Este decreto establece la regulación específica de usos y actividades dentro del parque, incluyendo rutas señalizadas, observación de fauna, actividades educativas y la prohibición de prácticas que alteren el equilibrio del ecosistema.

**Aplicación práctica:**

Las actividades en espacios naturales de Torrevieja deben **respetar las normas del PRUG** (Plan Rector de Uso y Gestión) del parque y seguir criterios de **impacto ambiental mínimo, seguridad y educación ambiental.**

# 2. Concepto y características de la actividad físico-deportiva en el medio natural (AFDMN).

## 2.1. Concepto de AFDMN.

La **Actividad Físico-Deportiva en el Medio Natural** comprende todas aquellas **prácticas corporales que se realizan al aire libre en entornos naturales**, ya sean terrestres, acuáticos o aéreos, con objetivos que pueden ser **educativos, recreativos, sociales, de salud o de desarrollo personal**, y que implican una **relación activa, directa y consciente con la naturaleza**.

**Definición funcional**: “Toda práctica físico-deportiva desarrollada en contacto con el medio natural, que implica desplazamiento, esfuerzo físico y adaptación al entorno, promoviendo al mismo tiempo actitudes de respeto, conocimiento y conservación del entorno natural” (adaptado de Blázquez, 2010).

## 2.2. Características fundamentales.

**1. Medio natural como protagonista.**

A diferencia del deporte tradicional (pabellón, campo reglado...), aquí el **medio natural actúa como entorno dinámico y condicionante**. Las condiciones ambientales (clima, relieve, terreno) influyen directamente en la práctica.

Ejemplo: hacer senderismo en un terreno escarpado conlleva habilidades diferentes que en uno llano o con nieve.

**2. Interdisciplinariedad.**

Las AFDMN **integran saberes y competencias de múltiples disciplinas**:

- Ciencias naturales (clima, ecosistemas, geografía).

- Física (fuerzas, equilibrio, movimientos).

- Educación Física (resistencia, fuerza, coordinación, orientación espacial).

- Valores sociales y éticos (cooperación, solidaridad, respeto ambiental).

Esto favorece el diseño de **proyectos interdisciplinares** en el contexto escolar (Área de Educación Física + Ciencias Sociales + Biología).

**3. Adaptabilidad y diversidad.**

No existen estructuras fijas o regladas como en el deporte convencional. Por tanto, las AFDMN:

**- Se adaptan al grupo**: edad, nivel, condición física.

**- Son flexibles**: permiten modificación del recorrido, del ritmo o del nivel de exigencia.

**- Incluyen la incertidumbre y la improvisación**: condiciones meteorológicas o del terreno pueden variar.

**4. Aprendizaje vivencial y significativo.**

El aprendizaje se basa en la **experiencia directa con el entorno y el cuerpo**, lo que facilita:

- Retención de contenidos (aprendizaje significativo).

- Emoción, implicación y disfrute.

- Desarrollo de la autonomía y la capacidad de toma de decisiones.

Este enfoque es coherente con los principios de la **LOMLOE** y el **currículo valenciano**, que priorizan los aprendizajes competenciales, activos y vivenciales.

**5. Enfoque cooperativo y no competitivo.**

Aunque algunas AFDMN pueden incorporar el componente competitivo (carreras, raids), **predomina la cooperación** y el **trabajo en equipo**:

- Superación de retos grupales.

- Distribución de tareas (guía, cronómetro, encargado del botiquín...).

- Resolución conjunta de obstáculos del camino o la actividad.

Esto favorece la **educación en valores**, la cohesión y la convivencia positiva.

**6. Riesgo controlado y conciencia de seguridad.**

Una de las singularidades de las AFDMN es la **gestión de entornos no controlados**. Esto implica:

- Conocimiento de normas básicas de seguridad.

- Planificación, previsión de materiales y preparación física.

- Responsabilidad compartida entre animador/docente y grupo.

La LOMLOE y los decretos curriculares valencianos lo recogen como **contenido transversal**: “Identificación y gestión de riesgos en la práctica físico-deportiva”.

**7. Conexión con la sostenibilidad y la educación ambiental.**

Practicar deporte en la naturaleza implica **conocerla, valorarla y respetarla**.

- Uso responsable del entorno (no dejar residuos, no salirse de senderos).

- Sensibilización hacia la flora y fauna autóctonas.

- Promoción de actitudes ecológicas y sostenibles.

En este sentido, las AFDMN se alinean directamente con los **Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)**, especialmente:

ODS 3: Salud y bienestar

ODS 4: Educación de calidad

ODS 13: Acción por el clima

ODS 15: Vida de ecosistemas terrestres

## 2.3. Tipologías de AFDMN.

Las AFDMN abarcan un amplio abanico de prácticas. Podemos clasificarlas en tres grandes grupos:

**A) Actividades terrestres.**

* Senderismo
* Marcha nórdica
* Carrera por montaña
* Escalada en roca
* Espeleología
* Orientación con mapa y brújula
* BTT (bicicleta todo terreno)

**B) Actividades acuáticas.**

* Piragüismo / kayak
* Paddle surf
* Snorkel
* Vela ligera
* Barranquismo

**C) Actividades aéreas.**

* Parapente
* Tirolina
* Puente tibetano

Estas tipologías están recogidas en la **formación profesional** (Título de Técnico en Guía en el Medio Natural y de Tiempo Libre, regulado por el **Decreto 167/2023 del Consell**), y son válidas para el diseño de unidades didácticas o talleres.

## 2.4. Conexión con el currículo educativo.

En la Comunidad Valenciana, las AFDMN están incluidas explícitamente en los decretos curriculares:

**Decreto 106/2022 (Primaria) y Decreto 107/2022 (ESO):**

En Educación Física se contempla:

- “Actividades en el entorno natural y urbano próximo como medio para la mejora de la salud y la relación con el entorno”.

- “Identificación de riesgos en la práctica en el medio natural”.

- “Compromiso con la sostenibilidad”.

Por tanto, las AFDMN **no solo se pueden incluir en el currículo**, sino que **deben formar parte** de propuestas pedagógicas significativas, especialmente en entornos con acceso privilegiado a espacios naturales, como es el caso de **Torrevieja**.

# 3. Beneficios de la Actividad Físico-Deportiva en el Medio Natural.

La práctica de actividad físico-deportiva en el medio natural (AFDMN) aporta beneficios **multidimensionales**, abarcando aspectos físicos, cognitivos, emocionales, sociales y ambientales. Estas actividades favorecen el **desarrollo integral de la persona**, tal como promueve la **LOMLOE (Ley Orgánica 3/2020)** y los **decretos autonómicos curriculares** de la Comunidad Valenciana (Decretos 106/2022 y 107/2022).

En el marco de la educación actual, orientada a la adquisición de **competencias clave** y a una formación integral, los beneficios de las AFDMN se alinean con los principios de:

* Aprendizaje significativo.
* Educación emocional.
* Vida activa y saludable.
* Ciudadanía responsable.
* Desarrollo sostenible.

## 3.1. Beneficios físicos y psicomotrices.

Las AFDMN mejoran la condición física y las capacidades motrices del alumnado mediante actividades exigentes, variadas y funcionales.

**Beneficios clave:**

**- Mejora de la resistencia cardiovascular y muscular**: especialmente en actividades de larga duración como senderismo, ciclismo o kayak.

**- Incremento del equilibrio, la coordinación y la propiocepción**: fundamental en actividades de terreno irregular o aéreas (escalada, tirolina, orientación).

**- Mejora del tono muscular y la movilidad articular**: debido a la acción continua del movimiento adaptado al entorno.

**- Desarrollo de la motricidad fina y gruesa**: por la diversidad de estímulos naturales no controlados.

**- Favorecimiento del desarrollo óseo en etapas de crecimiento**.

Relación curricular: Saberes básicos en Educación Física (Decreto 106/2022 y 107/2022):
*“Acondicionamiento físico en el medio natural y urbano. Control del esfuerzo y respuesta corporal.”*

## 3.2. Beneficios psicológicos y emocionales.

El contacto con la naturaleza y la práctica físico-deportiva activa favorecen el **bienestar emocional**, la gestión del estrés y el desarrollo de la inteligencia emocional.

**Beneficios clave:**

**- Reducción de la ansiedad, estrés y fatiga mental**: evidenciado por numerosos estudios de psicología del deporte y naturaleza.

**- Aumento de la autoestima y autoconfianza**: al superar retos personales en entornos reales (ej. escalar, cruzar un río, orientarse).

**- Fomento de la resiliencia**: la adaptación a lo imprevisto, la frustración o el esfuerzo son componentes constantes.

**- Mejora del estado de ánimo y la motivación**: el entorno natural estimula emocionalmente, alejando del contexto académico habitual.

Relación curricular: Competencia personal, social y aprender a aprender (CPSAA):
*“Gestión emocional, motivación intrínseca, toma de decisiones responsables.”*

## 3.3. Beneficios sociales y éticos.

La mayoría de las AFDMN tienen una fuerte carga **cooperativa y de relación grupal**, lo que permite trabajar competencias sociales de forma experiencial.

**Beneficios clave:**

**- Desarrollo del trabajo en equipo**: dinámicas de grupo, orientación por parejas, toma de decisiones conjunta.

**- Potenciación de la comunicación y la escucha activa**.

**- Fortalecimiento de vínculos personales y sentimiento de pertenencia al grupo**.

**- Fomento de la empatía, la solidaridad y la ayuda mutua** en situaciones de dificultad real.

**- Aprendizaje de la convivencia desde la diversidad** (edad, género, condición física...).

Relación curricular: Área de Educación Física – ESO (Decreto 107/2022):
*“Relaciones interpersonales: cooperación, igualdad, ayuda, inclusión.”*

## 3.4. Beneficios cognitivos y actitudinales.

Las AFDMN también estimulan procesos de pensamiento, toma de decisiones, orientación espacial y resolución de problemas.

**Beneficios clave:**

**- Mejora de la orientación y percepción espacial**: a través del mapa, la brújula o el reconocimiento del terreno.

**- Desarrollo de la atención, la memoria y la planificación**.

**- Estimulación de la toma de decisiones autónoma en situaciones reales y cambiantes**.

**- Promoción de actitudes de seguridad, precaución y responsabilidad personal y grupal**.

Competencias clave:

- Competencia matemática y en ciencia y tecnología.

- Competencia en conciencia y expresión cultural (uso del cuerpo como lenguaje).

## 3.5. Beneficios ambientales y sostenibles.

Uno de los valores diferenciales de las AFDMN es su **potencial ecológico y de educación ambiental activa**, alineado con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y el currículo valenciano.

**Beneficios clave:**

- Incremento del conocimiento del entorno natural cercano (ecosistemas, fauna, flora, paisajes locales).

- Desarrollo del respeto por los recursos naturales y la biodiversidad.

- Fomento de actitudes sostenibles: no dejar huella, reciclaje, movilidad activa, consumo consciente.

- Concienciación sobre los efectos del cambio climático y la acción local.

Relación con los saberes básicos:

- “Compromiso con la sostenibilidad en la práctica físico-deportiva”.

- “Relación respetuosa con el entorno. Conocimiento del medio natural próximo”.
(Decreto 107/2022, ESO – Educación Física).

## 3.6. Relación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

| **ODS** | **Relación directa con las AFDMN.** |
| --- | --- |
| ODS 3 | Salud y bienestar físico y mental mediante actividad regular. |
| ODS 4 | Educación inclusiva, equitativa y de calidad en entornos no convencionales. |
| ODS 13 | Acción por el clima: promoción de transporte activo y conciencia ecológica. |
| ODS 15 | Protección de la vida terrestre y educación ambiental experiencial. |

## 3.7. Síntesis de beneficios (tabla resumen).

| **Dimensión** | **Beneficios clave.** |
| --- | --- |
| Física | Resistencia, fuerza, coordinación, tono, movilidad, salud integral. |
| Emocional | Autoestima, resiliencia, reducción del estrés, bienestar. |
| Social | Cooperación, convivencia, ayuda, inclusión, comunicación. |
| Cognitiva | Atención, orientación, resolución de problemas, planificación. |
| Ambiental | Respeto por la naturaleza, conciencia ecológica, sostenibilidad. |

# 4. Aplicaciones educativas y sociales de la actividad físico-deportiva en el medio natural.

Las AFDMN no son únicamente una forma de ocio activo, sino una **potente herramienta pedagógica y social**. Su implementación en entornos educativos y comunitarios permite trabajar de manera experiencial **competencias clave, valores, habilidades motrices y actitudes cívicas** en conexión con el entorno natural y social.

La LOMLOE y los decretos autonómicos de currículo insisten en una educación **competencial, activa, inclusiva y conectada con la vida real**, lo cual convierte a la AFDMN en **un recurso educativo prioritario** en centros escolares, asociaciones juveniles, entidades sociales y programas municipales.

## 4.1. Aplicación en el ámbito educativo.

**a) En el currículo de Educación Física.**

Los **Decretos 106/2022 (Primaria)** y **107/2022 (ESO)** de la Comunitat Valenciana incorporan explícitamente las actividades en el medio natural como parte del área de Educación Física.

Ejemplos de saberes básicos relacionados:

- “Actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano próximo como medio para la mejora de la salud, el bienestar y el conocimiento del entorno”.

- “Toma de conciencia de los riesgos y medidas de seguridad en este tipo de prácticas”.

- “Actitud responsable y sostenible hacia el medio ambiente y los compañeros”.

Esto permite integrar las AFDMN en:

- Situaciones de aprendizaje (SA).

- Proyectos de centro o interdisciplinarios (ciencia + EF + geografía).

- Salidas curriculares o jornadas deportivas en el entorno.

**b) En recreos activos y tiempo libre escolar.**

Las AFDMN también pueden aplicarse en contextos no lectivos:

**- Rutas escolares seguras y activas** (ej. salir a caminar por caminos urbanos y naturales).

**- Proyectos de patios inclusivos** con zonas verdes o itinerarios al aire libre.

**- Semana cultural o deportiva** con excursiones, juegos de orientación o talleres medioambientales.

**Finalidades:**

- Fomentar la vida activa y saludable.

- Mejorar la convivencia y la inclusión.

- Diversificar la oferta educativa fuera del aula.

**c) En la Formación Profesional y Educación de Adultos.**

Los ciclos como **Técnico en Guía en el Medio Natural y de Tiempo Libre** (regulado por el Decreto 167/2023, del Consell) forman a profesionales para diseñar y dirigir actividades en la naturaleza.

- Aplicación directa de contenidos en prácticas reales.

- Colaboración con escuelas, ayuntamientos, albergues o centros juveniles.

## 4.2. Aplicación en el ámbito social y comunitario.

Las AFDMN tienen un enorme potencial como herramienta de **intervención social**, ya que promueven inclusión, participación, empoderamiento y cohesión comunitaria, en línea con las políticas públicas de juventud, deporte, salud y medio ambiente.

**a) En proyectos de inclusión social.**

Con personas con discapacidad, jóvenes en riesgo, inmigrantes o personas mayores:

- Juegos cooperativos en entornos naturales.

- Rutas adaptadas e inclusivas (sillas de senderismo, pictogramas).

- Programas de autonomía personal y orientación en el medio.

**Finalidad**: trabajar autoestima, participación, autonomía, conexión con el entorno y sentimiento de pertenencia.

**b) En programas municipales y actividades extraescolares.**

Muchos ayuntamientos promueven proyectos basados en AFDMN como:

- Escuelas deportivas municipales en contacto con la naturaleza.

- Actividades intergeneracionales al aire libre.

- Campañas de salud y sostenibilidad: “Muévete al aire libre”, “Verano en la naturaleza”, etc.

Estas acciones refuerzan:

- El uso del espacio público como recurso comunitario.

- La educación en valores cívicos y medioambientales.

- El acceso universal al ocio activo.

**c) En asociaciones juveniles, scouts y tiempo libre educativo.**

La AFDMN es parte esencial de la metodología de:

- Grupos scouts, centros juveniles, asociaciones culturales.

- Campos de trabajo, rutas formativas, convivencias.

- Acampadas educativas con actividades de orientación, escalada o talleres medioambientales.

Estos espacios permiten desarrollar el liderazgo, el compromiso con la naturaleza y la cooperación intergeneracional.

## 4.3. Aplicaciones terapéuticas y para la salud.

Las AFDMN pueden formar parte de:

- Programas de terapia ocupacional o rehabilitación física y psicosocial.

- Intervención con adolescentes con TDAH, ansiedad o dificultades emocionales.

- Terapias verdes (Green Therapy): contacto con la naturaleza como factor protector de la salud mental.

Estudios recientes evidencian su utilidad en:

- Reducción del estrés.

- Mejora del autocontrol y la motivación.

- Estimulación sensorial y emocional.

## 4.4. Integración con políticas y planes autonómicos.

Las AFDMN se alinean con:

**Ley 2/2011 del Deporte de la Comunitat Valenciana** (Artículo 3): *Fomento del deporte al aire libre respetuoso con el entorno*.

**Estrategia Valenciana de Salud Pública y Estilos de Vida Saludables**: *Promoción del ejercicio físico en entornos naturales y urbanos sostenibles*.

**Plan Valenciano de Inclusión y Cohesión Social**: *Utilización del deporte como herramienta de inclusión, especialmente en barrios en riesgo*.

# 5. Recursos naturales deportivos en Torrevieja.

Torrevieja, ubicada en la provincia de Alicante (Comunidad Valenciana), cuenta con un **entorno natural privilegiado y diverso**, ideal para el desarrollo de actividades físico-deportivas en la naturaleza. Su riqueza ambiental, unida a un clima favorable durante gran parte del año, convierte esta ciudad en un espacio idóneo para el fomento de la **actividad física, el turismo activo y la educación ambiental**.

Desde playas y calas hasta parques naturales, Torrevieja ofrece **recursos versátiles y accesibles** para su aplicación en contextos educativos, recreativos y terapéuticos.

## 5.1. Parque Natural de las Lagunas de La Mata y Torrevieja.

**Descripción general:**

Declarado Parque Natural en 1996 por el **Decreto 219/1996, del Consell**, este espacio protegido tiene una extensión de más de 3.700 hectáreas y alberga dos grandes lagunas salinas: **La Laguna de Torrevieja** (de color rosado) y **La Laguna de La Mata**.

**Valor ecológico:**

**- ZEC y ZEPA** (Red Natura 2000): Zona de Especial Conservación y Zona de Especial Protección para las Aves.

- Hábitat de especies como el **flamenco rosa**, la **cerceta pardilla** o el **tarro blanco**.

- Ecosistemas salinos, humedales y pinares costeros.

**Actividades físico-deportivas permitidas:**

**- Senderismo**:

Rutas señalizadas de baja dificultad y accesibles.

Itinerarios educativos con paneles interpretativos (Ruta del Vino, Ruta de los Saladares).

**- Marcha nórdica y cicloturismo**: Caminos y carriles bici conectados con áreas urbanas.

**- Actividades de orientación:** En contexto educativo, previa autorización.

|  |
| --- |
| **Importante**: Toda actividad debe respetar el **Plan Rector de Uso y Gestión (PRUG)** del parque. Está prohibida cualquier acción que altere la fauna, flora o entorno (ej. acampadas, fuegos, vertido de residuos, circulación de vehículos fuera de caminos habilitados). |

**Aplicación educativa:**

- Visitas escolares.

- Itinerarios formativos de Educación Ambiental.

- Actividades integradas en Educación Física, Biología o Geografía.

- Observación de aves y biodiversidad (proyectos interdisciplinares).

## 5.2. Playas y calas de Torrevieja.

Con más de 20 km de litoral, Torrevieja posee múltiples playas y calas que ofrecen oportunidades para la práctica de actividades acuáticas y deportivas en un entorno natural controlado.

**Principales zonas y actividades recomendadas:**

**- Playa de La Mata.**

Actividades: paddle surf, kayak, natación en aguas abiertas, juegos de playa organizados.

Accesibilidad: pasarelas, duchas y servicios adaptados.

**- Playa del Cura.**

Entorno semiurbano pero con actividades recreativas organizadas en verano.

-Actividades físico-recreativas: caminatas, dinámicas grupales, gimnasia para mayores.

**- Cala Ferrís.**

Entorno más natural y aislado, con vegetación autóctona (palmitos, dunas).

Actividades destacadas: snorkel, observación del fondo marino, baños terapéuticos.

**- Cala de la Zorra.**

-Ideal para grupos pequeños: nado, saltos controlados, snorkel y relajación.

**Consideraciones medioambientales y de seguridad:**

- Uso responsable del entorno: no dejar residuos, evitar zonas protegidas de flora.

- Normativa local: determinadas actividades (kayak, SUP) requieren autorización municipal si son organizadas.

- Se recomienda consultar las ordenanzas de playas y costas del Ayuntamiento de Torrevieja.

## 5.3. Parajes naturales y zonas verdes urbanas.

**Parque del Molino del Agua.**

Espacio natural junto a La Mata, con caminos entre **dunas fósiles** y vegetación mediterránea.

Actividades posibles: rutas interpretativas, juegos de descubrimiento, relajación y yoga al aire libre.

**Parque Natural Municipal Lo Albentosa (zona próxima).**

Conectado por senderos al entorno periurbano.

Potencial para rutas cicloturísticas, educación ambiental y marchas escolares.

## 5.4. Instalaciones deportivas al aire libre.

Aunque no son espacios naturales en sentido estricto, Torrevieja dispone de **instalaciones deportivas al aire libre** integradas en su entorno que pueden ser utilizadas en el marco de la AFDMN:

**- Circuitos biosaludables**: en paseos marítimos y zonas verdes.

**- Pistas de atletismo urbanas**: combinables con actividades en la playa o el parque.

**- Áreas de entrenamiento funcional** en la costa.

## 5.5. Oportunidades didácticas específicas en Torrevieja.

| **Recurso local** | **Actividades posibles** | **Aplicación didáctica** |
| --- | --- | --- |
| Lagunas de La Mata y Torrevieja | Senderismo, orientación, observación de aves | EF, CCNN, Educación Ambiental |
| Playas urbanas | SUP, natación, juegos de arena, caminatas | EF, proyectos de salud, convivencia, dinamización |
| Calas naturales | Snorkel, relajación, juegos simbólicos, educación sensorial | Terapias verdes, bienestar emocional |
| Parques naturales urbanos | Marchas, talleres ambientales, dinámicas cooperativas | Actividades integradas y proyectos interdisciplinares |

# 6. Consideraciones para la práctica de la AFDMN.

La actividad físico-deportiva en el medio natural (AFDMN) presenta **grandes beneficios**, pero también implica **riesgos potenciales, retos organizativos y una alta responsabilidad ética y legal**. Por ello, es necesario tener en cuenta una serie de **consideraciones esenciales** para que su desarrollo se realice con **calidad pedagógica, seguridad y respeto ambiental**.

Estas consideraciones deben ser contempladas tanto por **docentes y técnicos deportivos**, como por **entidades organizadoras, ayuntamientos, clubes o asociaciones juveniles**, especialmente cuando la actividad involucra a menores, personas con discapacidad o colectivos vulnerables.

## 6.1. Seguridad y prevención de riesgos.

El medio natural no es un entorno controlado como un pabellón deportivo, por lo que es imprescindible anticipar y gestionar riesgos con responsabilidad profesional.

**Recomendaciones clave:**

**- Planificación previa**.

Análisis del entorno (terreno, meteorología, señalización, fauna y flora local).

Reconocimiento de la ruta o espacio previamente a la actividad.

**- Evaluación de riesgos.**

Detección de posibles peligros y diseño de medidas preventivas.

Uso de protocolos de seguridad adaptados al tipo de actividad.

**- Formación del responsable**.

Según la Ley 2/2022, de ordenación del ejercicio de las profesiones del deporte en la CV, solo personal cualificado puede guiar actividades físico-deportivas en el medio natural.

**- Uso de equipamiento adecuado**.

Calzado específico, protección solar, ropa adaptada, botiquín de primeros auxilios, GPS o mapas.

Material técnico homologado (arneses, cascos, cuerdas… cuando sea necesario).

**- Información al grupo**.

Comunicación clara de normas, itinerario, ritmo previsto, posibles contingencias.

Uso de señales visuales o pictogramas cuando sea necesario.

**- Autorizaciones y seguros**.

Permisos administrativos en caso de grupos organizados.

Seguro de responsabilidad civil y accidentes, especialmente en contextos escolares.

## 6.2. Sostenibilidad y respeto por el medio natural.

Toda actividad en la naturaleza debe regirse por **el principio de mínimo impacto**, fomentando el respeto, el conocimiento y la conservación del entorno.

**Buenas prácticas ambientales:**

- No dejar residuos ni alterar el ecosistema: Llevar bolsas de basura, no arrancar plantas ni molestar a la fauna.

- Seguir senderos señalizados: No abrir nuevos caminos que degraden el suelo o la vegetación.

- Evitar el uso de plásticos de un solo uso y fomentar la reutilización.

- Uso responsable del agua y los recursos disponibles.

- Aplicación de los principios de la “Leave No Trace” (No Dejes Rastro).

**Normativa aplicable:**

- Ley 42/2007, de Patrimonio Natural y Biodiversidad (estatal).

- Decretos del Consell sobre espacios naturales protegidos (Lagunas de La Mata y Torrevieja).

- Ordenanzas locales de playas, calas y uso público de espacios naturales.

## 6.3. Inclusión y accesibilidad.

La AFDMN debe ser **accesible a todas las personas**, independientemente de su edad, género, origen cultural o condición física o cognitiva. El diseño universal y las adaptaciones son parte esencial de su planificación.

**Criterios para garantizar inclusión:**

**- Diseño universal**: Actividades pensadas desde el inicio para ser accesibles (no solo adaptadas a posteriori).

**- Diferenciación didáctica**: Permitir diferentes niveles de implicación o dificultad. Ej.: una ruta circular con tramos opcionales según condición física.

**- Materiales accesibles:** Mapas con pictogramas o letra ampliada, rutas adaptadas (pasarelas, barandillas, señalización horizontal), uso de sillas de senderismo, bicicletas adaptadas, etc.

**- Valoración de necesidades específicas:** Apoyos humanos (monitores, personal de apoyo), coordinación con familias y especialistas.

Según la **Ley 11/2003 de la Generalitat Valenciana**, las personas con discapacidad tienen derecho a la participación plena en actividades físicas, culturales y recreativas en igualdad de condiciones.

## 6.4. Consideraciones didácticas y pedagógicas.

En el contexto educativo, la AFDMN debe planificarse con **criterios curriculares, pedagógicos y metodológicos claros**, coherentes con los objetivos del área de Educación Física y del proyecto educativo del centro.

**Claves pedagógicas:**

- Vinculación con los saberes básicos y competencias clave (Decretos 106/2022 y 107/2022):

Actividades conectadas con el currículo: orientación, cuidado del entorno, mejora de la condición física, convivencia…

- Evaluación formativa y continua:

Observación de la participación, la actitud, la toma de decisiones y el comportamiento grupal.

Rúbricas o diarios de campo como instrumentos útiles.

- Metodologías activas y cooperativas:

Aprendizaje basado en retos, juego de roles, gamificación, aprendizaje servicio.

- Contextualización local:

Aprovechamiento del entorno próximo del centro: rutas urbanas, parques, litoral, lagunas.

## 6.5. Requisitos administrativos.

Al organizar una actividad físico-deportiva en el medio natural (especialmente en el contexto escolar), deben cumplirse ciertas **obligaciones legales**:

| **Requisito** | **Descripción** |
| --- | --- |
| **Autorización del centro educativo** | Proyecto didáctico con objetivos, justificación, responsables. |
| **Permiso de las familias** | Consentimiento informado y autorizado (especialmente si hay desplazamiento). |
| **Seguro de accidentes y responsabilidad civil** | Contratado por el centro o entidad organizadora. |
| **Autorización del parque o espacio natural** | Cuando se accede a zonas protegidas (Decreto 219/1996 para el Parque Natural de La Mata y Torrevieja). |

# 7. Conclusión general del tema.

La actividad físico-deportiva en el medio natural (AFDMN) se presenta como una herramienta educativa y social de gran valor, promoviendo el desarrollo integral de las personas y fomentando una conexión respetuosa con el entorno. En la Comunidad Valenciana, y específicamente en Torrevieja, se cuenta con un entorno privilegiado que facilita la implementación de estas actividades.

## 7.1. Valor educativo y social de las AFDMN.

Las AFDMN contribuyen significativamente al desarrollo de competencias clave, tales como:

**- Competencia en conciencia y expresiones culturales**: al promover el conocimiento y respeto por el patrimonio natural y cultural local.

**- Competencia personal, social y de aprender a aprender**: mediante la superación de retos y el trabajo en equipo en entornos naturales.

**- Competencia en ciudadanía**: al fomentar actitudes responsables y sostenibles hacia el medio ambiente.​[Ayuntamiento de Torrevieja+2Ayuntamiento de Torrevieja+2Wikipedia, la enciclopedia libre+2](https://torrevieja.es/es/buscador?f%5B0%5D=tema%3AAseo+Urbano&f%5B0%5D=tema%3AAseo+Urbano&f%5B1%5D=tema%3ADeportes&f%5B1%5D=tema%3ADeportes&f%5B2%5D=tema%3AIndustria&f%5B2%5D=tema%3AIndustria&f%5B3%5D=tema%3AMedio+Ambiente&f%5B3%5D=tema%3AMedio+Ambiente&f%5B4%5D=tema%3AMercados&f%5B4%5D=tema%3AMercados&f%5B5%5D=tema%3AParticipaci%C3%B3n+Ciudadana&f%5B5%5D=tema%3AParticipaci%C3%B3n+Ciudadana&f%5B6%5D=tema%3APolic%C3%ADa+Local&f%5B6%5D=tema%3APolic%C3%ADa+Local&field_domain_access=desarrollo_torrevieja_pulsia_es&page=3&search_api_fulltext=&utm_source=chatgpt.com)

## 7.2. Torrevieja como escenario privilegiado.

Torrevieja ofrece una diversidad de espacios naturales que permiten la práctica de AFDMN:

**- Parque Natural de las Lagunas de La Mata y Torrevieja**: ideal para actividades como senderismo, observación de aves y educación ambiental.

**- Playas y calas**: espacios propicios para deportes acuáticos, caminatas y actividades recreativas.

**- Zonas verdes urbanas**: como el Parque del Molino del Agua, que facilitan la realización de actividades al aire libre en un entorno accesible.​

## 7.3. Consideraciones para una práctica responsable.

Para garantizar una práctica segura y respetuosa de las AFDMN, es esencial:

**- Planificación y evaluación de riesgos**: identificando posibles peligros y estableciendo medidas preventivas.

**- Formación y cualificación del personal**: asegurando que las actividades sean dirigidas por profesionales capacitados, conforme a la normativa vigente.

**- Inclusión y accesibilidad**: diseñando actividades que sean accesibles para todas las personas, independientemente de sus capacidades.

**- Respeto por el medio ambiente**: adoptando prácticas sostenibles que minimicen el impacto ambiental.