

B NATURAL SPORT (BAYÁRCAL)

JORNADA MULTI-AVENTURA DEPORTIVO-AMBIENTAL BILINGÜE

EDUCACIÓN SECUNDARIA: DEPORTE Y SALUD



PROTOCOLO DE ADECUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES A COVID-19

BE NATURAL BAYÁRCAL SCA



Dada la situación generada por el coronavirus SARS-CoV-2 y la necesidad de adaptar este tipo de servicios y proyectos a la nueva normalidad que estamos viviendo y por la que tendremos que pasar durante los próximos meses.

Be natural Bayárcal S.C.A. ha adecuado sus actividades a las nuevas demandas y necesidades. Estas adaptaciones abarcan todo el proceso, desde la misma selección y asignación del personal al proyecto hasta el cierre y la evaluación de este, estableciendo medidas preventivas, proactivas y de reacción y actuación. **TODAS LAS ACTIVIDADES SERÁN REALIZADAS AL AIRE LIBRE.**

(VER PROTOCOLO COMPLETO EN DOCUMENTO ANEXO)

¿QUIENES SOMOS Y QUÉ HACEMOS?



Welcome to B Natural Sport

B Natural Sport Está formada por dos jóvenes profesores que decidieron emprender y educar a través del deporte, la salud y la emoción. Con la experiencia que les precede, son conscientes de la relevancia que tiene el impacto de una emoción positiva para la captación de una enseñanza y es por ello que a través de estas jornadas bilingües de deporte en la naturaleza transmiten enseñanzas y valores.

NUESTROS VALORES - OUR VALUES

INCLUSIÓN E IGUALDAD RESPETO POR EL MEDIO AMBIENTE GLOBALIZACIÓN ECOLOGÍA

SOBRE NOSOTROS-ABOUT US:

DESIRÉE CUADRADO LAPENA

Co-fundadora de *B Natural Sport* y emprendedora social.

Con un Grado en Administración y Dirección de Empresas, y profesora de Lengua, literatura e idiomas. Desirée posee todas las cualidades necesarias y experiencia para trabajar con jóvenes adolescentes. Además, tiene una especialización de Máster en métodos de Enseñanza y una formación específica en Educación Especial. Tras su experiencia trabajando en City of Bristol College con alumnos nativos y Educación especial en Reino Unido, es bilingüe en inglés - español y habla francés. Posee Máster en Educación.

RUBÉN NAVARRO AMO

Co-fundador de *B Natural Sport*. Rubén comenzó su trayectoria profesional como técnico en conducción de actividades deportivas en el medio natural. Con más de 15 años de experiencia, tiene una titulación de Técnico Superior en Enseñanza y Animación Socio-Deportiva, al igual que el Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, donde se especializó, entre otras cosas, en gimnasia deportiva al igual que en educación especial, donde ha trabajado con personas con TEA y Síndrome de Down. Máster en Educación. Tras su experiencia trabajando en EEUU y Reino Unido es bilingüe inglés –español.

En 'Be Natural Sport' desde nuestros comienzos hemos sido fieles al cuidado y disfrute de la naturaleza y el medio ambiente, el respeto y la igualdad de todas las poblaciones. Bajo esta premisa nos hemos esforzado en crear en el medio rural una experiencia deportiva y educativa que sea inolvidable para intentar crear un impacto positivo en los alumnos.

La semilla de este proyecto se plantó en mayo de 2019 con el comienzo de esta aventura empresarial en el

Área Recreativa de Acceso Universal (ARU) Talama. Enfocados en mejorar la calidad de vida de las personas, plasmamos las bases y los objetivos principales que guiarían las acciones que tomamos. Deseamos que disfruten de la experiencia Be Natural.

Be Natural Bayárcal pertenece a la Carta Europea de Turismo Sostenible y es responsable del respeto y cuidado del Parque Natural de Sierra Nevada y de todos los espacios naturales europeos adheridos por lo que inculcamos en los más jóvenes estos valores para que nos ayuden en la lucha por mantener nuestro entorno natural. También pertenece a la Asociación de Ecoturismo de España para unidos seguir promoviendo este mismo fin.

OUR GOALS



OBJETIVOS DE 'BE NATURAL SPORT':

- Incentivar la inmersión medioambiental mediante un turismo sostenible.
- Favorecer la inclusión y la igualdad de las nuevas generaciones mediante un aprendizaje colaborativo.
- Desarrollar habilidades físicas y mentales, tales como el arte, la cultura o los idiomas.
- Incrementar los hábitos saludables, la alimentación y la práctica de actividad física.
- Profundizar los conocimientos en el reciclaje y la ecología

ACTIVIDADES - ACTIVITIES

Welcome to B Natural Sport

TIROLINA –ZIP LINE

Existen dos tirolinas en nuestra área. Dividimos los grupos en función del peso. Los grupos de 1º y 2º ESO suelen estar en su mayoría por debajo de 50kg por lo que realizarán la tirolina de 80 metros y los grupos de 3º,4ºESO y Bachillerato, la Gran tirolina de Bayárcal. Esta es la más alta de Andalucía y la 2º más larga: 620 metros de longitud y 104m de altura. Pura adrenalina sobrevolando la cara sur de Sierra Nevada. En la falda del monte Chullo, el pico más alto de la provincia de Almería.

Nuestros arneses son integrales, en forma de silla. Esto hace que la sensación de seguridad y comodidad sea única durante el recorrido. Lo que nos permite tener un mayor disfrute de las vistas que nos ofrece este paraje natural.



EDUCACIÓN MEDIOAMBIENTAL

SENDERISMO CONSCIENTE – “TREK CLEAN”:

Es un nuevo concepto de senderismo creado por ‘*Be Natural Sport*’ para crear consciencia medioambiental en los más jóvenes. El concepto proviene de las palabras inglesas *Trekking* (Senderismo) y *Clean* (limpiar). Consiste en realizar el sendero observando nuestro paisaje y recoger los residuos que se encuentren en nuestro camino, si los hubiera. De vuelta al ARU los residuos son reciclados en su contenedor correspondiente.

Durante todo el recorrido se discuten aspectos de la naturaleza, la vegetación local -tanto flora como fauna- característica de la zona, en ambos idiomas inglés y español, con el propósito de alcanzar la fluidez verbal con la ayuda de nuestros monitores especializados y bilingües.

CARACTERÍSTICAS DEL SENDERO:

A tan sólo 2 kilómetros del ARU Talama se encuentra la recepción de la tirolina. Desde allí realizaremos la vuelta al área, a través de un sendero guiado que pasa por el Río Bayárcal o Palancón, atravesando una poza de agua natural. Durante el mismo, observaremos y reconoceremos las especies de flora y fauna características de la zona.



CONSTRUCCIÓN DE REFUGIOS – ECO BUILDING:

Actividad creativa y cooperativa basada en la creación de un refugio o casa ecológica por subgrupos con ayuda de nuestros monitores expertos. Utilizaremos únicamente recursos y materiales ecológicos, reutilizables y naturales que podamos encontrar en el Parque Natural de Sierra Nevada. Este tipo de misiones desarrolla en los participantes, actitudes tales como el liderazgo, la capacidad de cooperación o trabajo en equipo, al igual que la creatividad y la valía de crear algo por ellos mismos. Se convierte así en una actividad muy divertida, competitiva y muy interesante para llevar a cabo con personas de estas edades.



MULTIAVENTURA - TIRO CON ARCO

MULTIADVENTURE - ARCHERY:

Esta actividad se lleva a cabo en mitad del bosque, entre los árboles, con diferentes arcos y protectores y por subgrupos para incrementar el tiempo de práctica y aprovechar al máximo el tiempo efectivo de trabajo. Es una actividad muy divertida y competitiva, donde los participantes podrán aprender desde los aspectos más básicos de la técnica, hasta elementos más complejos como armar correctamente el brazo o un tiro efectivo. Conocerán los distintos tipos de arcos, sus partes, correcta utilización e historia de este deporte olímpico originado en la prehistoria.

Los participantes mejorarán aspectos como la precisión y puntería. Además, a nivel psicológico aumenta la capacidad de concentración, el autocontrol y la confianza.



RECORRIDO SENSITIVO PODAL – PODAL SENSITIVE PATH

Como parte de las instalaciones del ARU “Talama”, existe un recorrido de unos 60m, circular, en el exterior y con diferentes tipos de superficies en el suelo.

Los participantes caminarán descalzos y pisando por diferentes superficies hasta finalizar el recorrido metiendo los pies en un pequeño depósito (cajón) con agua fría.

Andar es sano para todas las personas y andar descalzo contrastando arena, hierba y agua fría, convertirá este paseo en un contraste de sensaciones positivas, no solo fisiológicamente hablando, también de forma sensorial.

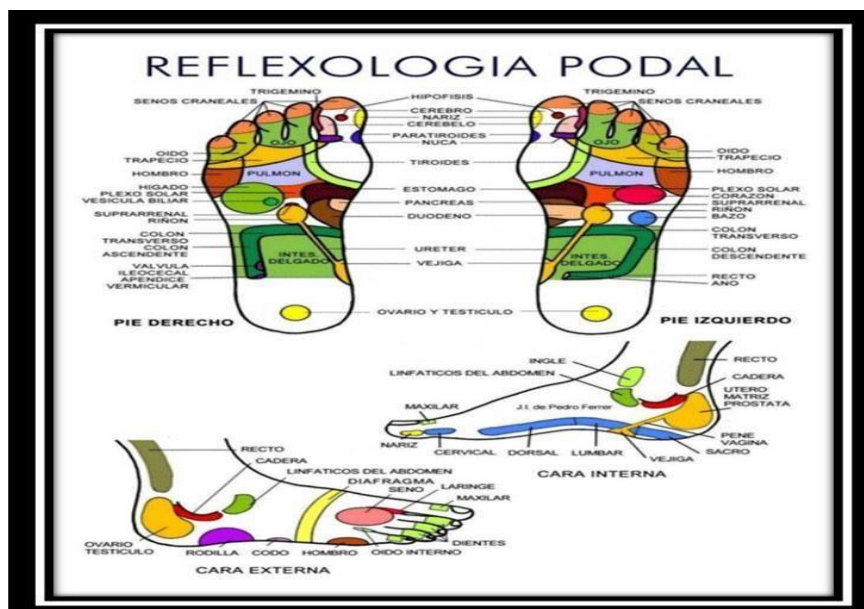
El mapa del cuerpo humano está escrito en los pies. Cada órgano tiene reflejos en estos órganos que nos sostienen, por lo que una sola sesión en este circuito será placentera y reconfortante para cualquier persona, sea cual sea su edad o condición física.

Este paseo se convierte así en una terapia para relajarse, aliviar dolencias, estrés y para mejorar el bienestar físico y mental.

Existen evidencias que demuestran las ventajas de caminar descalzo, siempre y cuando el suelo sea cómodo y adecuado y hay muchos estudios que avalan los beneficios saludables que nos aporta el cambio de temperatura para el sistema circulatorio. Este paseo, será una mezcla de estas dos actividades tan recomendadas tanto por Médicos y Fisioterapeutas como por Licenciados de la actividad física, deporte y salud.

Se han encontrado referencias a la reflexología en la cultura del antiguo Egipto. También los indios americanos conocían sus propiedades.

Be Natural considera fundamental la higiene de pies en esta actividad. Por lo tanto, cada persona tendrá su propia toalla para así secarse los pies al finalizar. El agua del depósito será renovada constantemente y tendrá un poco de cloro, asegurándonos así de un agua limpia y adecuada para dicha actividad.



EDUCACIÓN VIAL: BICICLETA Y PATINAJE

VIAL EDUCATION: BICYCLE AND SKATING

El ARU “Talama” tiene un carril bici circular y totalmente llano. Se trata de un recorrido pensado para la iniciación de la bicicleta y el patinaje, donde se podrán aprender aspectos básicos de montar, además de normas de circulación y reglas viales antes de aventurarse en lugares más peligrosos. De este modo nos aseguramos tener todos los conocimientos necesarios para disfrutar de una aventura asegurada.

A su vez, el ARU se encuentra rodeado de naturaleza y esto lo hace inigualable. Aquí podremos realizar actividad física con bicicletas de montaña, Cars de pedales y patines de línea, además de practicar cualquier otro tipo de actividad física al aire libre. Este espacio está perfectamente adaptado a la entrada y salida de sillas de ruedas, al igual que tiene una zona de sombra para los momentos más calurosos del año, donde podremos disfrutar de un espacio de relajación para descansar u observar a los demás compañeros.

Apostamos por la actividad de forma educativa, poniendo mayor atención en enseñar las normas de conducción. También se enseñarán las partes de la bicicleta, unas nociones básicas de su uso y mantenimiento.



MINDFULNESS: YOGA, ACROYOGA Y MEDITACIÓN

Propuesta para conectar, a través del trabajo con el cuerpo y en equipo, con la parte más profunda de nosotros mismos y a la vez con nuestros orígenes: la naturaleza.

El acroyoga se define como una práctica compartida que fusiona el yoga, la acrobacia y las artes terapéuticas; y es la alquimia de estos tres linajes lo que permite hacer posible lo imposible, produciendo tales beneficios que se escapan a las palabras. Durante la práctica con otra persona (pareja, amigos, familia, compañeros) podemos llegar a sentir momentos de presencia plena, estando consciente y conectado completamente contigo y el otro. Ésta es la magia de la práctica, que se traduce en una sensación de viveza y felicidad única que engancha a la gente que lo practica a seguir haciéndolo.

Mejorar nuestra salud general, consciencia postural, la capacidad de trabajo en equipo, la coordinación y por supuesto habilidades motoras como la fuerza, flexibilidad, etc. son algunos de los aspectos a trabajar en estas sesiones. Físicamente se pueden apreciar mejoras en amplitud de movimientos, equilibrio, coordinación, y a su vez estamos trabajando aspectos cognoscitivos como la atención y la percepción.

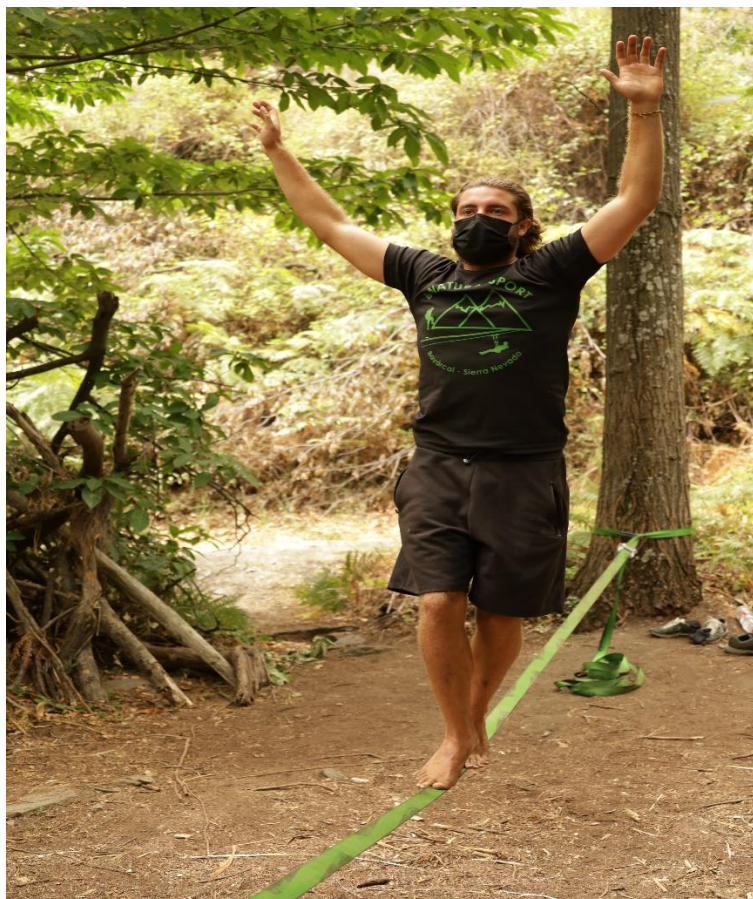
Las clases de Yoga, meditación y relajación son mucho más que un simple ejercicio físico pues sus beneficios psicológicos están científicamente comprobados, así como el aspecto social, pues los practicantes interactúan entre sí de una forma muy divertida.



LÍNEA DE EQUILIBRIO O SLACKLINE

El slackline es un gran desafío para el cuerpo y la mente. Debido a su inestabilidad, la cinta pone a trabajar el sistema propioceptivo al máximo. Permite reacciones automáticas, interviene en el desarrollo del esquema corporal y su relación con el espacio, sustentando la acción motora planificada. Mejora el control del equilibrio, la coordinación de ambos lados del cuerpo, el mantenimiento del nivel de alerta del sistema nervioso y la influencia en el desarrollo emocional y del comportamiento.

Se trata de una actividad muy divertida y entretenida para todas las edades. Además, aunque parece algo complejo las mejoras se aprecian muy rápido, lo que hace que sea una actividad muy motivadora.



ESCALADA- RAPEL CLIMBING

Los alumn@s podrán practicar escalada y rapel en un rocódromo de 6 metros.

Dichas instalaciones se encuentran en el exterior y con total adaptación, de forma que los participantes podrán practicar este deporte de forma segura y divertida. Los alumn@s podrán mejorar y trabajar sus habilidades motrices como la fuerza, resistencia, flexibilidad etc

Se les enseñará la técnica adecuada tanto de ascenso como descenso y conocerán un poco de la historia y modalidades de este deporte.



PRECIO JORNADA Y DATOS DECONTACTO:

15 €/ Participante

INCLUYE:

PRECIO JORNADA COLECTIVOS
ESCOLARES, E.S.O.YBACHILLER



Materiales necesarios; Seguros
Responsabilidad Civil y Accidentes



Monitores Especializados Bilingües
Agua y Botiquín Primeros Auxilios.

OFERTA DE MENÚ OPCIONAL EN EL RESTAURANTE TALAMA



VISITA NUESTRA WEB:

www.bnaturalsport.com



ESCRÍBENOS UN EMAIL A:

info@bnaturalsport.com



O LLAMANOS AL:

Tlf: 660559950 - 689304331

BE NATURAL BAYÁRCAL S.C.A. N° RTA: AT/AL/00162

CIF: F04900502 Contacto: Tlf 660 55 99 50 Info@bnaturalsport.com <http://www.bnaturalsport.com>



