

**BE NATURAL BAYÁRCAL**  
**JORNADA MULTIAVENTURA BILINGÜE DEPORTIVO -AMBIENTAL**  
**EDUCACIÓN INFANTIL: DEPORTE Y SALUD**

**BAYÁRCAL FOREST SCHOOL**

**LUGAR: ÁREA RECREATIVA DE ACCESO UNIVERSAL TALAMA, BAYÁRCAL**



## 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 adecuando 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 adjunto como 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 eco

## B NATURAL FOREST SCHOOL

Bayárcal Forest School es un proyecto que surgió basado en la innovación y la enseñanza a través de los sentidos, de la creatividad, de la intuición y el contacto con la naturaleza. Sus bases son la Educación Montessori y Waldorf seleccionando lo mejor de cada filosofía educativa para disfrutar de un día de diversión en la naturaleza basado en valores y educación, así como las corrientes de educación de Reino Unido en el cual es muy relevante, ofrecer a los niños la oportunidad de un aprendizaje holístico en un ambiente natural.

En línea con otros proyectos innovadores que se están llevando a cabo en Educación Infantil, esta actividad tiene como objetivo aprender y disfrutar mediante la indagación, con elementos naturales, jugando con la imaginación y en contacto con la naturaleza.

La idea es que los niños exploren disponiendo de un espacio seguro y libertad para aprender a través de la exploración individual y en colaboración con sus compañeros. A través de actividades programadas se fomentaron las habilidades como la resiliencia, la persistencia, la resolución de problemas “reales”, la sensibilización hacia el medio ambiente, el reconocimiento de peligros, además del respeto hacia los demás.

No podemos subestimar la importancia que tiene la naturaleza sobre la salud y bienestar emocional de nuestros alumnos. Los niños necesitan tener una conexión con el medioambiente puesto que formamos parte de él. ¿Cómo pueden los niños aprender a amar y a respetar la naturaleza si no están en contacto con ella?

Los bosques son espacios de aprendizaje añadido. Se prestan a sacar la investigación en el aula, a reunir conocimiento y a contemplar la realidad desde otros puntos de vista.

Al mismo tiempo, las experiencias personales promueven el desarrollo de habilidades a largo plazo, y alientan a los niños a ser personas creativas, curiosas, seguras, e independientes.

Este tipo de experiencias de enseñanza-aprendizaje fuera del aula con muy enriquecedoras, con la posibilidad de hacer inmersión bilingüe en la visita inglés – español a través del juego.

- Las actividades pueden variar según la planificación, temporalización, edad, y características, así como sus preferencias y número de participantes. Se seleccionará un conjunto de las actividades ofertadas tras coordinarnos con el colegio reclamado.

## ACTIVIDADES – ACTIVITIES

### MULTI ADVENTURE JUNIOR

En la zona multiaventura junior los alumn@s podrán realizar varias actividades a modo de circuito rotativo. En todas ellas por supuesto con casco y en zonas con suelo de caucho y delimitadas con barandillas para velar en todo momento por la seguridad de los alumn@s

#### Tirolina (Zip line)

Nuestra tirolina junior tiene 60 metros de longitud y se termina bajando de un tobogán, por lo que es para los peques una perfecta combinación de adrenalina y disfrute. Los alumn@s podrán elegir el tipo de salto, desde sentados, con o sin manos o incluso de espaldas. Es una de las actividades más esperadas y divertidas para los niñ@s y en ella también trabajamos aspectos como la confianza y capacidad de afrontar o superar diferentes miedos.



## EDUCACIÓN MEDIOAMBIENTAL

### VISITA HUERTO ECOLÓGICO

Nuestro huerto ecológico se divide en diversas zonas: área de plantas aromáticas, plantas medicinales, plantas autóctonas y hortalizas de temporada.

En esta actividad podrán conocer nuestras distintas plantas, ayudar en el cuidado y mantenimiento de las mismas y dependiendo de la temporada, se plantarán semillas o incluso podrán recolectar y degustar algunas de nuestras hortalizas ecológicas.



## TALLERES CREATIVOS

- A elegir entre las diferentes opciones.

## RECICLAJE – RECYCLING WORKSHOP

Como parte de nuestro Plan de Educación Medioambiental proponemos como opción el desarrollo de un taller de reciclaje. El principal objeto es la utilización elementos reutilizados. Para esta actividad contaremos con la adaptación necesaria, organizando previamente con el centro para que así no coincida con talleres similares llevados a cabo en el colegio, ya que hay un



sinfín de posibilidades.



## BIRD WATCHING

Observación de aves



## TALLER DE HOTEL DE INSECTOS

Construcción de un taller de insectos que pueden luego llevarse al colegio para apreciar la relevancia de los mismos en el ciclo de la naturaleza y su función.





### TALLER DE ARTE CON ELEMENTOS NATURALES



### TALLER DE JABÓN

Con elementos naturales, sin sosa, con plantas aromáticas y medicinales. Cada alumno se llevará un jabón a casa.



## TALLER DE MÚSICA Y RECICLAJE

Con elementos reciclados se fabrican sus propios instrumentos y a continuación se



## RECORRIDO SENSITIVO PODAL

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.

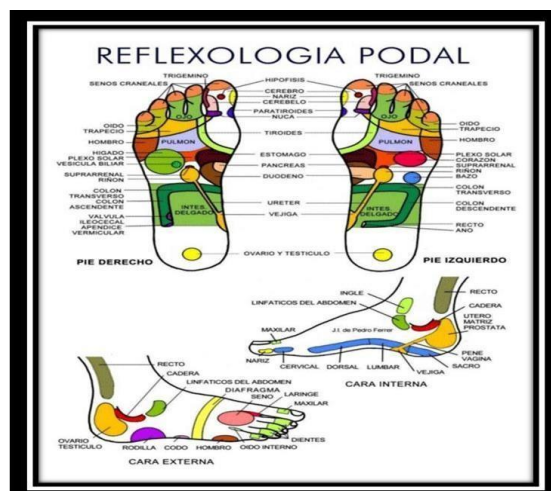
Los alumn@s caminarán descalzos y pisando por diferentes superficies hasta finalizar el recorrido metiendo los pies en un pequeño deposito (cajón) con agua fría.

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.

En esta actividad, trabajaremos en valores de forma que los alumn@s irán por parejas. Uno de ellos irá con un antifaz mientras es guiado por su compañer@ mediante indicaciones y toques orientativos. De esta manera y tras finalizar la actividad se pondrá en valor a los alumnos la dificultad de una persona invidente en nuestra sociedad, consiguiendo así mejorar la empatía y el respeto hacia poblaciones especiales.

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.

Be Natural considera fundamental la higiene de pies en esta actividad. Por lo tanto, cada participante 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



## MINDFULNESS: YOGA, ACROYOGA Y RELAJACIÓN CÍRCULO CANTO DE MANTRAS, MEDITACIÓN CON CUENCOS TIBETANOS Y AROMATERAPIA



Propuesta para conectar, a través de la práctica 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 entre los alumna@s y los monitores, llegamos a sentir momentos de presencia plena, estando conscientes y conectado completamente entre nosotros.

No solo se trabajan factores como la cooperación y cohesión grupal, también tiene beneficios tales como la concentración, bilateralidad. Se mejora la consciencia postural trabajando aspectos cognoscitivos como la atención y la percepción. Por supuesto las habilidades motoras como la fuerza, flexibilidad etc y físicamente se pueden apreciar mejoras en amplitud de movimientos, equilibrio y coordinación.

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 y ayuda mucho a conseguir un buen equilibrio emocional, tan necesario en edades escolares.

## PRECIO JORNADA Y DATOS DE CONTACTO:

**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](http://www.bnaturalsport.com)



ESCRÍBENOS UN EMAIL A:

[info@bnaturalsport.com](mailto: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](mailto:Info@bnaturalsport.com) <http://www.bnaturalsport.com>**



**Muchas Gracias por confiar en nosotros**







