



Actividad Deportiva - Trekking y actividades eco-al aire libre

Programa de la Actividad Deportiva

1. Título de la Acción	
Nombre de la actividad deportiva:	Trekking y actividades eco-al aire libre <i>(Adaptar el título según el enfoque específico del taller, por ejemplo: "Caminatas ecológicas y cooperación juvenil", "Naturaleza, salud y comunidad" o "Conectando con el entorno a través del deporte")</i>
Fecha:	Indicar la fecha del evento
Duración:	5 horas (Adaptar si el formato cambia: medio día, jornada completa, etc.)
Ubicación:	Nombre del centro/ubicación, dirección completa, ciudad y país
Organizador/a:	Nombre de la entidad que organiza la actividad

2. Objetivos del Evento	
<p>La actividad eco-al aire libre combina plogging (actividad que combina correr (jogging) con recoger basura) y una gincana verde para ofrecer una experiencia dinámica y colaborativa. Los participantes realizan plogging recogiendo basura a lo largo de un recorrido escénico en una reserva natural, promoviendo la actividad física y la conciencia ambiental. Después, la gincana verde desafía a los participantes a identificar y fotografiar plantas locales de una lista proporcionada, fomentando el trabajo en equipo, la capacidad de observación y la exploración de la naturaleza. A través de tareas compartidas, los participantes desarrollan competencias clave de trabajo en equipo, mejorando la colaboración y la comunicación, mientras fortalecen su vínculo con la comunidad y el medio ambiente.</p>	

3. Participantes	
Grupo destinatario:	Jóvenes de entre 16 y 25 años, especialmente aquellos con menos oportunidades.
Número de participantes:	20 jóvenes

Formadores:	2
Educadores juveniles externos:	2
Voluntarios:	Varios voluntarios serán invitados.

4. Programa del Evento	
Inicio y Registro	<p>10:00: Llegada de participantes, registro y traslado al punto de inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Registro y distribución de material deportivo
Introducción	<p>11:00: Bienvenida e indicaciones de seguridad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Discurso de bienvenida a cargo del organizador • Presentación de monitores, trabajadores juveniles y voluntarios • Descripción general de la actividad deportiva y sus objetivos • Entrega del kit (bolsas para basura y guantes) • División por equipos
Actividad 1	<p>11:30 – 13:00: <i>Plogging</i></p> <p>Descripción: Durante el recorrido de ida, los participantes realizarán una actividad de plogging, que combina caminar o trotar con la recogida de residuos. Originado en Suecia, el término une “jogging” con “plocka upp” (recoger). Con guantes y bolsas, los participantes recogerán residuos a lo largo del camino, contribuyendo al cuidado del entorno mientras se mantienen activos. Es una actividad saludable, ecológica y socialmente beneficiosa, adecuada para todos los niveles de condición física.</p> <p>Reglas básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seguridad ante todo: Usar ropa cómoda y adecuada al clima, y calzado resistente. Se proporcionarán guantes y bolsas • Respetar la naturaleza: No molestar a la fauna ni dañar la vegetación • Clasificación de residuos: Al finalizar, los residuos se separarán en reciclables y no reciclables

	<ul style="list-style-type: none"> • Hidratación y descansos: Llevar botellas reutilizables. Se harán pausas durante la actividad <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fortalecer vínculos sociales entre jóvenes mediante el trabajo en equipo y experiencias compartidas • Promover hábitos saludables y comportamientos responsables con el medio ambiente • Fomentar el sentido de pertenencia mediante el descubrimiento de espacios naturales locales <p>Formador/a: [Nombre del formador/a]</p>
<p>Pausa para el almuerzo</p>	<p>13:00 – 14:30: Pausa para el almuerzo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Picnic en un área de descanso • Espacio para socializar y disfrutar del entorno natural
<p>Actividad 2</p>	<p>14:30 – 16:00: <i>Gincana Verde</i></p> <p>Descripción: Durante el recorrido de regreso, los participantes realizarán una gincana verde. Esta es una actividad lúdica y educativa en la que deben identificar y fotografiar plantas del entorno siguiendo una lista de flora local. Trabajando en equipos o de forma individual, ganan puntos por cada identificación correcta. La dinámica fomenta la observación, la colaboración y el conocimiento de la biodiversidad del área.</p> <p>Reglas básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Solo fotografías: No recoger ni alterar las plantas; solo se permite fotografiarlas • Trabajo en equipo: Se puede participar individualmente o por equipos para favorecer la colaboración y la competencia amistosa <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la conciencia ambiental y el respeto por la biodiversidad local • Desarrollar habilidades de observación y trabajo en equipo de forma divertida y participativa <p>Formador/a: [Nombre del formador/a]</p>

Sesión de cierre	<p>16:00 – 17:00: Cierre del evento, conclusiones y evaluación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación mediante cuestionario de retroalimentación • Foto grupal y entrega de certificados de participación • Palabras de agradecimiento por parte del organizador • Traslado de regreso para quienes lo necesiten
-------------------------	--

5. Recursos Necesarios	
Material deportivo	<ul style="list-style-type: none"> • Calzado para caminar o correr: cómodo y con buen soporte, adecuado para senderos al aire libre • Ropa deportiva: transpirable y flexible, que permita libertad de movimiento • Mochilas pequeñas: ligeras, para llevar agua y pertenencias personales
Personal	<p>2 Formadores/facilitadores</p> <p>2 Educadores juveniles externos</p> <p>Varios voluntarios</p>
Seguridad y primeros auxilios	<ul style="list-style-type: none"> • Botiquín de primeros auxilios portátil • Puntos de hidratación y descanso durante la actividad • En caso de condiciones meteorológicas extremas (calor, lluvia o tormenta), la actividad se reprogramará o adaptará para garantizar la seguridad de los participantes

6. Colaboradores	
[Espacio reservado para insertar nombres o entidades colaboradoras]	

7. Información de Contacto	
Persona de contacto	[Nombre del/la responsable]
Número de teléfono	[número de contacto]
Correo electrónico	[correo@ejemplo.com]

Notas adicionales

- Asegurar que todos los participantes conozcan la ubicación y el horario del evento
- Informar a los participantes sobre la previsión meteorológica para que estén adecuadamente preparados
- Los participantes deben llevar ropa adecuada [calzado cómodo para senderismo y ropa deportiva]
- Los voluntarios deben recibir una breve formación sobre sus roles y responsabilidades antes del evento
- Un fotógrafo documentará el evento, por lo que se solicitará permiso para el uso de imágenes con fines promocionales