

Οι φυσικές δραστηριότητες (υπαίθριες δραστηριότητες) στο δάσος και το βουνό προσφέρονται με πολλαπλές εκπαιδευτικές προσεγγίσεις στο σχολείο:

- Σαν κινητικό περιεχόμενο εντάσσονται στη διδακτική διαδικασία της Φυσικής Αγωγής.
- Σαν μορφές φυσικής δραστηριότητας, αναψυχής και απόδρασης από την καθημερινότητα συμβάλλουν στην επάρκεια της φυσικής κατάστασης και στην ψυχική υγεία.
- Μπορούν να πλαισιώνουν τις μετακινήσεις σχολείων (εκδρομές, διδακτικές επισκέψεις) ή να είναι το περιεχόμενό τους.
- Προσφέρονται σαν μέσο επαφής με το φυσικό περιβάλλον και τρόπο μελέτης του.
- Συμβάλλουν στην ανάπτυξη φιλικής σχέσης με τη φύση, περιβαλλοντικής ευαισθησίας και συνείδησης.



Οι υπαίθριες δραστηριότητες είναι κατά βάση αντικείμενο της Φυσικής Αγωγής και αρμοδιότητα των εκπαιδευτικών Φ.Α. Οι εκπαιδευτικοί Φ.Α. πρέπει να εμπλέκονται στο σχεδιασμό και την υλοποίηση των δραστηριοτήτων, είτε αυτές πλαισιώνουν εκδρομές ή διδακτικές επισκέψεις είτε αποτελούν μέρος προγραμμάτων περιβαλλοντικής εκπαίδευσης και αγωγής υγείας είτε είναι διδακτικές-βιωματικές προσεγγίσεις στα πλαίσια της σχολικής Φυσικής Αγωγής. Απαιτούνται ειδικές γνώσεις και οργανωτική προετοιμασία ή ενημέρωση και επικοινωνία με οργανωμένους φορείς που παρέχουν τις δραστηριότητες. Οι φυσικές δραστηριότητες στο δάσος και το βουνό συνδυάζουν φυσική άσκηση, αναψυχή και περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση. Μ' αυτό το τρίπτυχο, σαν δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, πλαισιώνουν την προαγωγή υγείας και την ποιότητα ζωής.

[Για την παρουσίαση κάντε κλικ εδώ](#)