

Universidad de
Pamplona
Centro de Educación a Distancia

Programas de Educación a Distancia



**Actividades al Aire
Libre**

Nelson Orlando Clavijo Gutiérrez

Formando Colombianos de Bien

Álvaro González Joves
Rector

María Eugenia Velasco Espitia
Decana Facultad de Estudios a Distancia

Luis Armando Portilla Granados
Director Centro de Educación a Distancia

Tabla de Contenido

Presentación
Introducción
Horizontes

UNIDAD 1: Nacimiento, Evolución y Actualidad de las Actividades al Aire Libre

Descripción Temática

Horizontes

Núcleos Temáticos y Problemáticos

Proceso de Información

1.1 APROXIMACIÓN HISTÓRICA

1.2 TIPOS DE ACTIVIDADES

1.2.1 Nuevos Deportes

1.2.2 Actividades

1.3 CLASIFICACIÓN DE LAS AFMN EN EL MEDIO NATURAL

1.3.1 Valores Educativos de las AFMN

1.3.2 Recursos para las AFMN

1.3.3 Dirección y Organización de las AFMN

Proceso de Comprensión y Análisis

Solución de Problemas

Síntesis Creativa y de Argumentativa

Autoevaluación

Repaso Significativo

Bibliografía Sugerida

UNIDAD 2: Campamento

Descripción Temática

Horizontes

Núcleos Temáticos y Problemáticos

Proceso de Información

2.1 EL ARTE DE ACAMPAR

2.1.1 Actividades al aire libre

2.1.2. Componentes Básicos de un Buen Campamento

2.1.3 Cómo Armar una Buena Mochila

2.1.4 El Saco de Dormir

2.1.5 Guía para Empacar una Mochila

- 2.1.6 Selección del Lugar para Acampar
- 2.1.7 Armado de Carpas
- 2.1.8 Leña
- 2.1.9 El Fuego
- 2.1.10 El Fogón
- 2.1.11 Las Fogatas
- 2.2 QUÉ HACER CUANDO NO HAY CARPA
- 2.3 SERVICIOS SANITARIOS
- 2.4 TÉCNICAS DE ORIENTACIÓN
 - 2.4.1 Cómo Orientarse sin Mapa ni Brújula
- 2.5 TÉCNICAS DE NUDOS
- 2.6 LA COMIDA
 - 2.6.1 Comida para la Excursión
- 2.7 PRIMEROS AUXILIOS
 - 2.7.1 Recomendaciones Previas
 - 2.7.2 Traslado de Heridos
- Proceso de Comprensión y Análisis
- Solución de Problemas
- Síntesis Creativa y de Argumentativa
- Autoevaluación
- Repaso Significativo
- Bibliografía Sugerida

UNIDAD 3: Arsenal de Actividades y Juegos

- Descripción Temática
- Horizontes
- Núcleos Temáticos y Problemáticos
- Proceso de Información
- 3.1 JUEGOS EN LA NATURALEZA
 - 3.1.1. Unión con la Naturaleza
 - 3.1.2 Mimo Natural
 - 3.1.3 Sorpresa Artificial
 - 3.1.4 La Cámara de Fotos
 - 3.1.5 El Topo
 - 3.1.6 Lince y Conejo
 - 3.1.7 Gotas de Aguas
 - 3.1.8 Equilibrio en la Naturaleza
 - 3.1.9 Predadores y Presas
 - 3.1.10 Pirámide de Vida
- 3.2 TÉCNICAS DE ANIMACIÓN GRUPAL
 - 3.2.1 Esto me Recuerda
 - 3.2.2 El Bum

- 3.2.3 El Alambre Pelado
- 3.2.4 Cuento Vivo
- 3.2.5 Cuerpos Expresivos
- 3.2.6 Cola de Vaca
- 3.2.7 Un Hombre de Principios
- 3.2.8 El Chocolateando
- 3.2.9 Levántese y Siéntese
- 3.3 JUEGOS NOCTURNOS
 - 3.3.1 Stalking
 - 3.3.2 Cherco
 - 3.3.3 Caza del Ciervo Nocturna
 - 3.3.4 El Prisionero
 - 3.3.5 El Pirata
 - 3.3.6 La Oca

Proceso de Comprensión y Análisis
Solución de Problemas
Síntesis Creativa y de Argumentativa
Autoevaluación
Repaso Significativo
Bibliografía Sugerida

BIBLIOGRAFÍA GENERAL

Presentación

La educación superior se ha convertido hoy día en prioridad para el gobierno Nacional y para las universidades públicas, brindando oportunidades de superación y desarrollo personal y social, sin que la población tenga que abandonar su región para merecer de este servicio educativo; prueba de ello es el espíritu de las actuales políticas educativas que se refleja en el proyecto de decreto Estándares de Calidad en Programas Académicos de Educación Superior a Distancia de la Presidencia de la República, el cual define: "Que la Educación Superior a Distancia es aquella que se caracteriza por diseñar ambientes de aprendizaje en los cuales se hace uso de mediaciones pedagógicas que permiten crear una ruptura espacio temporal en las relaciones inmediatas entre la institución de Educación Superior y el estudiante, el profesor y el estudiante, y los estudiantes entre sí".

La Educación Superior a Distancia ofrece esta cobertura y oportunidad educativa ya que su modelo está pensado para satisfacer las necesidades de toda nuestra población, en especial de los sectores menos favorecidos y para quienes las oportunidades se ven disminuidas por su situación económica y social, con actividades flexibles acordes a las posibilidades de los estudiantes.

La Universidad de Pamplona gestora de la educación y promotora de llevar servicios con calidad a las diferentes regiones, y el Centro de Educación a Distancia de la Universidad de Pamplona, presentan los siguientes materiales de apoyo con los contenidos esperados para cada programa y les saluda como parte integral de nuestra comunidad universitaria e invita a su participación activa para trabajar en equipo en pro del aseguramiento de la calidad de la educación superior y el fortalecimiento permanente de nuestra Universidad, para contribuir colectivamente a la construcción del país que queremos; apuntando siempre hacia el cumplimiento de nuestra visión y misión como reza en el nuevo Estatuto Orgánico:

Misión: Formar profesionales integrales que sean agentes generadores de cambios, promotores de la paz, la dignidad humana y el desarrollo nacional.

Visión: La Universidad de Pamplona al finalizar la primera década del siglo XXI, deberá ser el primer centro de Educación Superior del Oriente Colombiano.

Luis Armando Portilla Granados. Director CEDUP

Introducción

Las actividades al aire libre se han ido transformando poco a poco en actividades físicas en la naturaleza y han variado en función del concepto y la interpretación del marco natural. En este módulo encontraremos cómo la práctica de actividades en la naturaleza supone para el ser humano una experiencia muy intensa y gratificante en vivencias, ya que éstas se producen en espacios no habituales, y por ello novedosos y desconocidos.

Hablar de las actividades físicas en la naturaleza supone inevitablemente hablar de la propia evolución del hombre, por ello en la primera unidad veremos la transformación de las actividades al aire libre a través del tiempo y los pensamientos desde la era primitiva, donde el fruto de la íntima relación: hombre y naturaleza, da el origen de las actividades físicas en el medio natural hasta nuestros días.

Luego en la siguiente unidad veremos todos los aspectos concernientes al campamento desde su organización hasta su ejecución y evaluación incluyendo los principios básicos de los primeros auxilios las siguientes unidades interpretan los planteamientos teóricos llevándolos a la práctica en formas de actividades y juegos divididas así; en la unidad 3 se identificarán juegos que pueden ser desarrollados con una gran cantidad de participantes y cuya duración abarcara varias horas. En la unidad 4, se hará énfasis en pequeñas actividades de un valor único para alcanzar logros importantes en la convivencia con la naturaleza y las dos últimas unidades nos podrán ayudar en la planeación de actividades para las noches y para los viajes. Es en éstas últimas unidades es donde podremos evidenciar como a través de nuestra naturaleza podremos educar y formar.

Horizontes

- Intensificar el proceso aprendizaje por medio del contacto directo con la naturaleza.
- Estimular el desarrollo de la iniciativa, la creatividad y la autonomía.
- Promover la autogestión.
- Crear una imagen clara sobre las actividades al aire libre para fomentar las bases de los estudiantes a distancia, haciéndolos agentes educadores comprometidos con el desarrollo de valores de los colombianos

UNIDAD 1

Nacimiento, Evolución y Actualidad de las Actividades al Aire Libre

Descripción Temática

Las actividades al aire libre nacen con el mismo hombre pero cuando éstas dejan de ser una necesidad para sobrevivir se transforman en modelos de aprendizaje y evolución del ser humano estos estilos de pensamiento sobre las actividades al aire libre plantearon muchas de las teorías por las cuales hoy en día estas actividades son las más llamadas a prestar servicios de recreación, educación, calidad de vida, y un sin fin de bienestar para el hombre, el cómo estos pensamientos dieron paso a modelos organizados de actividades que poco a poco se convirtieron en deportes brindando toda una posibilidad de investigación en torno a cada disciplina que fue conformada, otros pensamientos evolucionaron hacia el campo de la recreación, y otros más al de la educación, pero todos se fusionan en un elemento común que ocurren y se desarrollan en el aire libre, dándonos la posibilidad de tratar de conseguir los mismos valores a fines y seguir algunos preceptos básicos para la organización de éstas.

Horizontes

- Promover instancias que permitan al alumno comenzar a conocerse a sí mismo y al mundo que lo rodea a fin de que interprete y respete las relaciones existentes entre los elementos de la naturaleza, de la cual forma parte.
- Introducir a los alumnos en el conocimiento de las principales teorías de las actividades al aire libre, así como del impacto que puede tener en la personalidad de los seres humanos.

Núcleos Temáticos y Problemáticos

- Aproximación Histórica
- Tipos de actividades
- Clasificación de las AFMN en el Medio Natural

Proceso de Información

1.1 APROXIMACIÓN HISTÓRICA

Hablar de las actividades físicas en la naturaleza (o al aire libre), supone inevitablemente hablar de la propia evolución del hombre. Es en la era primitiva, donde fruto de la íntima relación hombre-naturaleza, se da el origen de las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN) entendidas de diferente manera con el paso del tiempo. En ese momento, comienza a surgir una variedad de práctica físico-deportiva que nos llegaría hasta nuestros días, constituyéndose como un contenido determinante en la maduración correcta del hombre.

Olivera, J. (1989) considera que las prácticas deportivas actuales son un símbolo cultural que viene predeterminado por unas prácticas ancestrales. De forma que, muchos de los orígenes de los deportes o actividades en la naturaleza de hoy en día, están íntimamente relacionados con la trayectoria histórico-cultural del hombre a lo largo de su historia. Al igual que los conceptos que envuelve la recreación en estos medios.

Sicilia, A. (1999) considera que las actividades físicas en el medio natural (AFMN) dejaron de ser una cuestión de necesidad y supervivencia para convertirse fundamentalmente en un modo de recreación y liberación de las cargas impuestas por la sociedad moderna, es decir, es una cuestión de ocio.

Se le atribuye a J.J. Rousseau (siglo XVIII), como el gran precursor de estas actividades con carácter educativo. Dentro de su obra el "Emilio", Rousseau afirma que "la naturaleza instruye mejor que el hombre, de aquí que la mejor educación sea aquella que se limita a seguir el curso de la naturaleza". Pestalozi, influido por las ideas de Rousseau, divulgó y modificó las ideas sobre su educación haciendo principal hincapié en la acción educativa de manera simple y natural.

Más tarde Amorós, discípulo de Pestalozi, inicia la gimnasia altruista dando importancia a la utilización de todos los sentidos en el movimiento, sobre todo sí se hacía en el medio natural. Guts-Muths, padre de la Gimnasia Pedagógica, se

basa en los ejercicios naturales y en el placer y disfrute del medio natural. Hasta llegar a Hebert, el cual se basó en Demey para crear su método Natural, basado fundamentalmente, en el ejercicio en el medio natural.

Parte de los pedagogos de nuestra historia, apostaron por llevar regularmente a sus alumnos al campo o fundar escuelas en la naturaleza con la esperanza de hacer de ellos, unos individuos más íntegros, sanos y completos: "las escuelas Waldof" de Rudolf Steiner, "las escuelas de campo" de Ferrier.

Las AFMN existían sin un gran compendio de variedades, siendo escasa en su diversidad. Éstas actividades estaban poco reguladas o casi nada y algunas presentaban características que las hacían inaccesibles quedando relegadas a un público minoritario (grandes exploradores, o personas con un nivel socio-económico alto).

En la primera mitad del siglo XX, la AFMN se institucionalizan: Institución Libre de Enseñanza (1887) junto con el Padre Manjón, centros de excursionistas y de tiempo libre aparecen un mayor abanico de actividades y algunas de ellas llegaron a deportivizarse (escalada, esquí).

Hoy, inmersos en una variedad del deporte típico y tradicional y del mundo urbano, aparece en nuestras vidas la novedad de los Deportes de Aventura. Se estima dos modos de entender las actividades en la naturaleza:

- Como interpretación recreativa, educativa y hedonista que se confiere al tiempo libre, busca en las AFMN la vivencia de nuevas sensaciones, emociones, riesgos.
- Como modelo deportivo y de rendimiento, buscando la competición, la superación personal, el récord. Generalizando esto, podemos establecer que se pueden dar las siguientes situaciones:
 - Como actividad de tiempo libre
 - Como actividad relacionada con la educación.

1.2 TIPOS DE ACTIVIDADES

Las Actividades Físicas en el Medio Natural, son definidas por Bernadet (1991), citado en Guillén y Lapetra (2000), como las actividades físico-deportivas que tiene, en líneas generales, como objetivo común el desplazarse individual o colectivamente hacia un fin más o menos próximo utilizando o luchando con los elementos que constituyen el entorno físico.

Dentro del ámbito escolar, nuestra actuación se centrará en el diseño de actividades físico-deportivas que se puedan adaptar al medio natural, obteniendo de su combinación, los aspectos educativos que buscamos. Siguiendo a Olivera, L. (1989-1995-1996), en función de sus características, recibirán diversos nombres: Actividades deportivas en el medio natural (Funollet, F.; 1995); Actividades Físicas en el Medio natural (Junta Andalucía, 1995), Outdoor adventure recreation, Deportes tecno-ecológicos, actividades deslizantes de aventura o de Liz (León, F. y Parra, M.;2001), deportes de aventura, e incluso actividades en la naturaleza escolares o extraescolares (Ascaso, J. y otros; 1996), Grazziano, V. y Andreu, G. (2000) hablan de:

1.2.1 Nuevos Deportes

- Deportes de Aventura
- Deportes Tecno-Ecológicos
- Deportes en Libertad
- Deporte Californiano
- Deportes Salvajes

1.2.2 Actividades

- Actividades deslizantes en la naturaleza
- Actividades recreativas de aventura en la naturaleza
- Actividades deportivas de recreo y turísticas de aventura
- Actividades deslizantes de aventura y sensación en la naturaleza.

Dentro de nuestra programación de actividades, podemos trabajar deportes de aventura adaptados (en espaldera, pequeños rocódromos instalados por nosotros mismos) de forma individual o en cooperación, dentro del recinto escolar o bien fuera, o de manera combinada a través de una Gymkhana, Cross de Orientación o bien, a través de una Combinada de Aventura.

Una combinada de aventura es una carrera realizada en el medio natural y en la que hay que superar diferentes dificultades naturales (geográficas, vegetales) y pruebas deportivas de aventura en el menor tiempo posible.

Los deportes de aventura, son definidos por autores como Meier, M. (1977); Progen, J. (1979); Mirando, J. (1995); Dupius, J. (1991); Ewert, A. (1995); Freixa, C. (1995); Baroja, V. (1996); Ortúzar, I. (1996); y entre otros, Setién, M.

(1996), que los define como "actividades físicas cuyo denominador común es la superación de distintas dificultades en áreas naturales combinando la actividad física intensa con la búsqueda de emociones fuertes".

De igual forma, las AFMN son entendidas de forma muy distintas según autores como Darst, P. Y Amstrong, G. (1980); Paris, F. (1986); Funollet, F. (1989); Dupuis, J. (1991; citado por Guillén, R. y Lapetra, S., (1995); Pigeaussou, C. y Miranda, J. (1992), Lagardera, F. (1995). Tierra, J. (1996), habla de ellas como el "conjunto de actividades de carácter interdisciplinar que se desarrollan en contacto con la naturaleza, con finalidad educativa, recreativa y deportiva, con cierto grado de incertidumbre en el medio".

Dentro de estas actividades, desde una perspectiva más educativa motivizante, Pinos, M (1997), las define como "educación física al aire libre, centrándose en el conjunto de conocimiento, habilidades, destrezas. Técnicas y recursos que permiten desenvolverse o practicar actividades físicas-lúdicas-deportivas en la naturaleza, con seguridad y con el máximo respeto hacia su conservación; disfrutando, compartiendo y educándose en ella".

1.3 CLASIFICACIÓN DE LAS AFMN EN EL MEDIO NATURAL

El número de actividades en la naturaleza es amplio y difícil de clasificar ya que en muchos casos no se puede encasillar una actividad en un sólo apartado, los distintos intentos se han apoyado en criterios diferentes.

En Función del Objeto de Estudio

- Competitivas: engloban todos los deportes reglamentados
- Recreativas- educativas: son las actividades que se realizan para ocupar el ocio y con una finalidad educativa

En Función del Medio donde se Realizan

- Actividades en el medio terrestre: la acampada, marcha, orientación.
- Actividades en el medio acuático: esquí náutico, piragüismo, surf, aguas tranquilas, bravas.
- Actividades en el medio aéreo: aeroestación, ala delta, paracaidismo.

En Función del Nivel de Organización

- Actividades programadas y organizadas con continuidad: marchas, acampadas, etc.
- Actividades esporádicas de promoción: excursiones, visitas, etc.
- Actividades de autoorganización o libre: salidas improvisadas.

En Función de la Interdisciplinariedad Curricular

- Actividades específicas, propias o fundamentales: son aquellas prácticas consustanciales con las actividades al aire libre, constituyendo la base articular de toda planificación y realización de actividades al aire libre. Éstas dependerán del medio en el que se realicen.
- Actividades físicas complementarias: no son de menor importancia que las anteriores, ya que suponen el soporte vivo de las actividades en la naturaleza. Se pueden dividir en:
 - Actividades complementarias de utilidad
 - Actividades pedagógicas y recreativas
 - Actividades científicas
 - Actividades físico-deportivas
 - De supervivencia

1.3.1 Valores Educativos de las AFMN

Camps, Martínez y del Moral (1992), dan una especial relevancia a la necesidad de experimentar y transferir el aprendizaje de habilidades motrices básicas (andar, trepar, gatear), en un medio poco habitual como es el medio natural, donde el movimiento favorezca un conjunto de vivencias motrices del individuo, contribuyendo a aumentar tanto cualitativa como cuantitativamente su nivel de competencia motriz.

El aprendizaje en el medio natural consiste en desarrollar, en cada etapa, las capacidades del niño en tres parcelas: esquema corporal, estructuración espacial y temporal, sin provocar desequilibrios entre ellos (Casterad, Guillén y Lapetra, 1995).

Relacionados con Aspectos Metodológicos

- Ayuda a los alumnos a sentirse protagonistas, activos en su proceso constructivo de aprendizaje
- Son un marco ideal para la enseñanza mediante la búsqueda
- Permite individualizar, por niveles, (Laraña, 1989; Olivera,1996).
- Se pueden evaluar de diversas formas.
- Presentan un carácter global. Y se aconseja que tengan un tratamiento interdisciplinar

Relacionados con la Educación Física:

- Ayudan al desarrollo de las Capacidades Físicas, al enriquecimiento vivencial (Junta de Andalucía.; 1995), a la adquisición de hábitos higiénicos por contacto con el sol, el agua.
- Mejoran los mecanismos perceptivos, de decisión y ejecución.
- Presentan grandes posibilidades educativas en los distintos ámbitos de la conducta.
- Permite el desarrollo cardiovascular, mejora de la respiración.
- Contribuyen en la educación de los alumnos para que sean capaces de escoger la actividad física como medio de ocupación de su tiempo libre
- Estas actividades serán totalmente distintas en número, duración, motivación.
- Mejoran el desarrollo motor, por tratarse de comportamiento motores específicos.

1.3.2 Recursos para las AFMN

Son muchos los recursos que podemos utilizar a la hora de realizar cualquier actividad en el medio natural, dado que la variedad de éstas es muy grande; de una forma no exhaustiva podemos hablar de:

Recursos Materiales

- Libros y revistas especializadas: Desnivel, Grandes Espacios.
- Todo tipo de materiales específicos de la actividad: cuerda de escalada, tienda de campaña, arnés.
- Materiales genéricos: pelotas, cuerda de comba.

Recursos de Instalaciones

- Públicos: áreas de acampadas, refugios.
- Privados: albergues, campamentos o colonias.

Recursos Económicos

- De las distintas Administraciones: instalaciones deportivas, complejos deportivos, pabellones con rocódromos instalados
- De los padres: parcelas de campo, terrenos.
- Mediante sorteos, loterías, venta de camisetas.

Recursos Humanos

- Coordinador de la actividad docente.
- Monitores.
- Voluntarios conocedores de los distintos entornos: gente de la población cercana, niños del entorno.
- Profesionales: médicos, vigilantes, guardas forestales.
- Padres y madres de los alumnos, hermanos.

Recursos Legales

- Permisos: Agencia de Medio Ambiente, entidades privadas.
- Licencias: Agencia de Medio Ambiente, Federaciones.

1.3.3 Dirección y Organización de las AFMN

El nivel de complejidad, amplitud y riqueza de las AFMN, exige organizar detenidamente estas actividades, para evitar cualquier imprevisto y mal funcionamiento de estos proyectos (Guillén, R.; Lapetra, S.; Casterad, J.; 2000). Aunque según el tipo de actividad las diferencias pueden ser sustanciales en cuenta a este apartado.

Aunque como establece la normativa legal, siempre habrá un adulto, instruirte o no que ostente la responsabilidad de la actividad, también es cierto que el grupo de participantes debe ser y sentirse protagonista de la misma. En líneas generales debe tenerse en cuenta:

Antes de la Actividad

Esta es una etapa de prevención, donde es imprescindible la correcta planificación del evento a realizar. Por ello, se deben respetar los pasos de planificación de: Diagnóstico, Objetivos, Determinación del Proyecto, Determinación del Lugar y Organización de la Actividad. Es decir, ¿a quién se dirige?, ¿qué pretendemos conseguir?, ¿en qué lugar?

Además, realizaremos una revisión de los aspectos:

- Humanos (número de participantes, edad, sexo, preparación previa, nivel de estudios).
- Lugares: (zona de acampada, emplazamiento, lugar, provincia, como llegar, servicios).
- Materiales: (de infraestructura, sanitario, bricolaje, juegos y animación, personal).
- Presupuestos: (ayuda institucional, previsiones, partidas de los mismos).

- *Aspectos Legales*
 - Respectos a los participantes: (autorizaciones paternas, certificados sanitarios, cartilla de desplazamiento, etc.)
 - Respecto a la zona: (autorización del propietario o Administración, reconocimiento de la misma.)
 - Respecto a la actividad: (aspectos organizativos generales)

Programación General

- Objetivos
- Contenidos
- Actividades de enseñanza-aprendizaje
- Criterios de evaluación

Durante la Actividad

Es una etapa de control de los procedimientos a seguir en lo que concierne a la seguridad de la actividad. Es una fase tan importante como las anteriores, ya que consiste en la valoración de todo el proceso de la actividad; siendo obra de todos

los participantes en ella, con el fin de adoptar las medidas oportunas para que posteriores actividades resulten positivas.

A modo de resumen, podemos hablar de una serie de acciones necesarias para realizar una actividad determinada en un medio natural, como son: prever, organizar, mandar, coordinar, controlar, decidir, a la vez, tener en cuenta unas peculiaridades de las programaciones de AFMN: variabilidad, vinculación, flexibilidad, exactitud.

Evaluación

La evaluación constante y análisis de las actividades que programemos, así como la evaluación de los posibles accidentes, nos permitirán descubrir errores para una solución futura, con la certeza de darle a nuestras actividades de aventura cada vez mayor seguridad.

Proponemos ahora un modelo, adaptable a cada actividad que nos ayudará en la organización de las actividades en la naturaleza (Guillén, R.; Lapetra, S.; Casterad, J.; 2000). Gif01

Proceso de Comprensión y Análisis

- Realizar un marco conceptual donde se pueda ubicar en su orden jerárquico la importancia de las actividades al aire libre.
- Definir con sus propias palabras:
 - Actividades físicas en el medio natural
 - AFMN y su relación con la actividad curricular
- Explicar el término actividades al aire libre
- Realizar sus propias conclusiones entre la relación en actividades al aire libre y AFMN.

Solución de Problemas

- Dar una interpretación recreativa, educativa y hedonista respecto a las actividades en el medio natural.

- Las actividades en el medio natural como modelo deportivo y de rendimiento buscan la competición, la superación, personal el record. ¿En qué se diferencian con las actividades recreativas en el medio natural y qué buscan estas?
- Dar una definición personal del título "Actividades al aire libre".
- Realizar una correlación de aquellas áreas del conocimiento que se puedan integrar como medio de educación y enseñanza a las actividades al aire libre.
- En una instituciones de educación básica de su región, indagar qué tipo de actividades al aire libre se desarrollan. Describir y con base al contexto, numerar algunas que usted desarrollaría.
- Uno de los principales objetivos de las actividades al aire libre es el desarrollo de valores. Explicar cómo se da este proceso.
- La consecución de recursos para el desarrollo de diversas actividades siempre a sido un punto critico, realizar una lista para que las cuestiones de dinero mantengan un proceso transparente.
- Crear con base a la unidad un modelo que permita evaluar el desarrollo de actividades al aire libre teniendo en cuenta temas como la seguridad de las actividades, características del lugar tiempo de ejecución.

Síntesis Creativa y Argumentación

- Crear una Gymkhana para niños de 13 y 14 años de edad, esta debe ser realizada en un espacio abierto y tener una duración de una hora.
- En la institución escolar donde labora ha llegado la semana cultural, y usted es el encargado(a) de realizar 3 actividades al aire libre para la recreación y el sano esparcimiento de los 200 alumnos. Se cuenta con 8 docentes y el apoyo de los padres de familia. ¿Qué actividades prepararía? Organizar las actividades según lo leído y con los recursos que pueda conseguir en la región.
- En una reunión de docentes, y usted propone una nueva unidad para los alumnos que tiene que ver con actividades al aire libre; algunos de los compañeros expresan que es una perdida de tiempo. Según lo estudiado, ¿Cómo argumentarías que es necesaria la unidad para educar en valores y en conocimientos a los alumnos?

- Suponer que actualmente usted trabaja en un colegio que no cuenta con ningún tipo de material. Planificar una unidad de actividades al aire libre donde se incluya la consecución de algunos recursos económicos para culminar esta unidad con éxito.

Autoevaluación

- ¿Cómo define Bernadet las Actividades Físicas en el Medio Natural?
- Definir con sus palabras:
 - Deportes de Aventura
 - Deportes Techo-Ecológicos
 - Deportes en Libertad
 - Deporte Californiano
 - Deportes Salvajes
- ¿Cuál es la diferencia entre deporte al aire libre y actividades al aire libre?
- Adaptar y programar una Combinada de Aventura para niños de edad preescolar.
- Describir cómo las actividades en el medio natural ayudan a mejorar el esquema corporal de los niños.
- En el medio en el que usted se desenvuelve, qué actividades en la naturaleza escolares o extraescolares se podrán realizar.

Repaso Significativo

- En una institución educativa de la región aplicar una de las actividades creadas. Con la colaboración de un compañero que observe el desarrollo de la actividad realizar la clase. En un informe:
 - Exponer como fue la organización.
 - Manifestar los comentarios de los alumnos sobre la actividad
 - ¿Se cumplieron los objetivos?
 - Consignar los comentarios del compañero

- Con compañeros de otras áreas de conocimiento plantear cómo realizarían ellos una actividad al aire libre para su área de formación. Escuchar todas las ideas y formular un programa integrado para aplicar a niños de diferentes edades.
- Teniendo en cuenta la bibliografía sugerida, plantear por tres actividades al aire libre que sean aplicables a grupos de gran cantidad de personas.

Bibliografía Sugerida

CAMPING VIVE. Guía de sitios para acampar. Santa Fe de Bogotá

COLDEPROTES. Campamentos Juveniles. Santa Fe de Bogotá

DE VITELLESCHI GAMBOA SUSANA. Juegos para campamentos 3ª edición Madrid Editorial Alambra, 1986.

DIRECCIONES ELECTRÓNICAS

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Buenos Aires, Argentina

<http://www.google/>. Actividades Físicas en el Medio Natural

[http:// www.viajeros.co](http://www.viajeros.co)

UNIDAD 2

Campamentos

Descripción Temática

Los campamentos, son actividades fundamentales de toda comunidad educativa o de otras características, es de especial interés para el licenciado en educación física tener un amplio dominio teórico del tema pues sin este, la práctica se vería desértica y no se pondría obtener los cambios relativos que se desean alcanzar, en las personas que asisten al campamento por ello, se ha tomado la decisión de sólo abordar en esta unidad las actividades de dicha índole.

Una de las actividades más interesantes de los seminarios vistos es el campamento. El campamento no es una simple vacación o salida campestre. Es en realidad una ocasión de recreo refrigerante y vigorizador del cuerpo y de la mente; pero al celebrar estos campamentos tenemos un propósito más, un propósito que no es simplemente de recreo, sino de adiestrar el cuerpo, la mente y el alma. El campamento significa pasar entre bosques, valles, lagos, etc... unos días de compañerismo, trabajo útil y recreación, paseos al aire libre, natación, trabajos manuales, estudio de la naturaleza, instrucciones alentadoras, espirituales y de cultura física, bajo directores competentes.

Significa hallar el gozo de la vida física sana, recta en lo moral, útil individualmente en el servicio de Dios y de nuestros semejantes. El campamento está destinado a dotar a los campistas de cualidades que les ayudarán a crecer interiormente.

Horizontes

- Identificar los principales componentes de un campamento, y mediante estos llevar a la práctica la organización de estas actividades.
- Organizar y ejecutar campamentos teniendo en cuenta todos los requerimientos metodológicos.

Núcleos Temáticos y Problemáticos

- El Arte de Acampar
- Qué hacer cuando no hay Carpa
- Servicios Sanitarios
- Técnicas de Orientación
- Técnicas de Nudos
- La Comida
- Primeros Auxilios

Proceso de Información

2.1 EL ARTE DE ACAMPAR

¡Qué palabras mágicas para los menores que aman la naturaleza! En lo más profundo de sus corazones está el deseo de aventura. El placer de clavar las estacas para levantar las carpas, o de formar un albergue rústico en un matorral; la expectativa del descubrimiento al explorar una caverna, los nuevos amigos, los árboles, los animales y los pájaros del campo son las delicias que aguardan al que va al campamento.

Las actividades de campamento ofrecen una oportunidad magnífica para ayudar a los menores en su desarrollo espiritual. Éstas actividades les ponen en contacto directo con la naturaleza; les enseña lecciones valiosas del arte de llevarse bien con los demás; les ayuda a desarrollar disciplina propia y respeto; y les acercan a Dios.

Si comprendemos claramente las ventajas que ofrece la vida de campamento y el encanto que tiene esta experiencia nos aseguraremos de incluir éstas actividades en nuestros repertorio como especialistas.

2.1.1 Actividades Al Aire Libre

"Hay formas de recreación muy benéficas para el cuerpo y la mente. Una mente iluminada, discernidora, hallará abundantes medios de entretenimiento y diversión, de fuentes no sólo inocentes, sino instructivas. La recreación al aire libre, la contemplación de las obras de Dios en la naturaleza, serán del mayor beneficio."

¿Por qué Realizarlo?

Las actividades de campamento deben ser organizadas con el fin de obtener los siguientes resultados:

- Ayudar a los jóvenes a sentirse cerca de Dios y a comunicarse con Él por medio de las obras de su creación.
- Adaptarse a la vida al aire libre.
- Cultivar la confianza propia.
- Desarrollar cuerpos sanos y fuertes.
- Ayudar a los jóvenes a descubrir nuevas aventuras en el compañerismo.
- Practicar los métodos de campamento.
- Experimentar la vida al aire libre utilizando un ánimo de equipo.
- Revivir en los campistas el espíritu de los pioneros.
- Practicar los métodos de observación y orientación.
- Ayudar a los menores a comprender las lecciones de la vida del campo.
- Enseñar los métodos de supervivencia.
- Proveer la Oportunidad de que los menores y los dirigentes gocen del mutuo compañerismo.

Son muchas e interesantes las actividades que pueden realizarse en un campamento. La vida al aire libre ofrece gozo y satisfacción a los campistas; pero estas actividades deben ser organizadas y dirigidas de una manera sabia y entusiasta si se desea lograr buenos resultados.

¿Cuándo Realizarlo?

Para el que gusta de la vida de campamento, todas las estaciones del año son propicias para acampar. La primavera, el verano, el otoño y aún, el invierno ofrecen la oportunidad de estudiar los cambios que se verifican en la naturaleza durante las estaciones del año, lo cual representa una actividad muy interesante e instructiva para los menores.

Pero como conquistadores debemos realizarlos como culminación de alguna instrucción o preparación para otra, ya sea evaluación diagnóstica o formativa.

Algunas de las interesantes actividades del campamento son las siguientes: cocina al aire libre, construcción de camas y equipo para acampar, levantamiento de

tiendas, amarras, construcción de fuego con equipo rudimentario, interpretación de mapas, orientación por medio de la brújula, paseos en canoa, exploración de cavernas, caminatas, empleo de las técnicas para la conservación de alimentos, purificación del agua, métodos de comunicación, supervivencia, sanidad, seguridad; uso y cuidado del hacha, el cuchillo y otras herramientas; equitación; estudio de las plantas silvestres, pesca y navegación; un sinnúmero de actividades relacionadas con las clases y especialidades de los especialistas en recreación comunitaria. No hay que olvidar la parte espiritual, y la realización de juegos y eventos le dan un realce especial. (Algunas explicadas en el módulo de actividades al aire libre).

2.1.2 Componentes Básicos de un Buen Campamento

El llamado del campo, el monte y la selva es agradable a los oídos del amante de la naturaleza, quien hallará siempre algún lugar donde disfrutar de las maravillas que Dios ha creado.

Vestimenta

La vestimenta es la primera defensa al estar en el campo. Pues nos mantiene calientes en el invierno, frescos en el verano, secos en una tormenta y protegidos contra los insectos. Con unas pocas piezas de ropa bien seleccionadas se puede hacer frente a cualquier situación que se presente.

Para poder decidir mejor, es bueno saber sobre las telas de las cuales se hace la ropa:

- La lana es durable y resistente al agua, y aún cuando está empapada puede mantener confortable al que la lleva puesta. La ropa de lana es ideal para el clima frío, e inclusive para el fresco de algunas tardes de verano. La lana es excelente para hacer frazadas, medias para caminar, sombreros y guantes. Si alguien descubre que la lana le irrita la piel puede usarla sobre ropa hecha de otro material.
- El algodón es una tela fresca, confortable y fuerte, pero a diferencia de la lana, no te mantendrá caliente cuando está mojada. En clima caliente es una ventaja. La ropa interior y las medias, así como las gorras, camisas y pañuelos, son hechas de algodón.
- Los sintéticos, las telas hechas por el hombre tienen muchos usos para la actividad al aire libre. Muchas son resistentes al agua y al viento. Son fuertes, livianas y fáciles de limpiar, por lo cual se usan para ropa de lluvia, rompivientos, carpas, mochilas y bolsas de dormir. Siendo que la tela

sintética se derrite a altas temperaturas, se debe tener cuidado cuando se la usa cerca del fuego.

- Las telas combinadas tienen la ventaja de tener varios materiales en una sola pieza de ropa. Por ejemplo, una tela combinada de fibra sintética y algodón es ideal para el uniforme de conquistadores; le da buena apariencia y al mismo tiempo es fuerte para las actividades del campo. Una tela combinada de fibra sintética con lana es buena para las medias largas, evita que se encojan las camisas y es buena también para chaqueta de abrigo.

La ropa apropiada para una caminata depende de a dónde vas, la época del año, la clase de clima, y tus preferencias personales. A continuación se aparecen dos listas de las necesidades básicas de ropa de alguien que camina con mochila; una lista es para una caminata en un verano normal, y la otra para una caminata en un invierno normal. Escoge ropa que sea fácil de cambiarse si la temperatura varía.

Ropa para Clima Caliente

- Camisa del uniforme (de manga larga si hay insectos o si necesitas protección del sol)
- Pantalón del uniforme
- Short
- Remeras
- Pantalón largo
- Chaqueta (campera liviana)
- Ropa interior
- Medias
- Sombrero o gorro con visera
- Pañuelo
- Ropa para lluvia

Ropa para Clima Frío

- Camisa de uniforme
- Camisa de lana
- Pantalón largo
- Pantalón del uniforme
- Sweater

- Ropa interior larga
- Medias
- Cortavientos
- Guantes o manoplas
- Botas aislantes con suelas para agua
- Pañuelo

No importa cuan claro sea el cielo cuando empacas para una caminata, asume que el tiempo puede cambiar y ponerse feo. Esto significa que debes llevar un poncho o impermeable, una cubierta para la mochila, y quizá pantalón para lluvia.

Un poncho largo provee seguridad durante la lluvia tanto para el caminante como para su vestimenta. En emergencias el poncho también se puede usar en forma temporal como refugio. Con viento fuerte, sin embargo, se puede volar, y no daría protección completa en montañas elevadas o tormentas fuertes.

Los impermeables son muy útiles. Algunos modelos tienen capucha y buenos bolsillos. Deben ser de poco peso. Los pantalones impermeables son buenos pues protegen las piernas de la lluvia, el viento y el fango. La ropa de lluvia debe quedar holgada para permitir que la condensación sea ventilada.

A pesar de que la mayoría de las mochilas pueden repeler la lluvia por algún tiempo es mejor poner una cubierta impermeable para asegurar que la ropa se mantendrá seca. Tú mismo puedes hacer una muy sencilla con una bolsa de plástico o puedes comprar una ya hecha y a la medida de tu mochila.

Cuidado de los Pies

Para quien camina con mochila, los pies son tan importantes como lo es el avión para un piloto o el barco para un marinero. Los pies te transportan de un lugar a otro, y cuando están en buenas condiciones puede ser que ni los notes. Pero si se llegan a irritar ellos manifestarán su inconformidad como si fuera una venganza. Se deben mantener los pies limpios y secos, y cortar las uñas en forma apropiada. Y que poner atención a cualquier irritación antes de que se convierta en una ampolla. El cuidado apropiado de los pies también incluye la correcta selección del calzado:

- Botas

La mayoría de los que caminan con mochila prefieren unas buenas botas de caminata. Debes recordar sin embargo que un kilo de peso en tus pies equivale a cinco kilos sobre tu espalda, es obvio entonces que tus botas deben ser livianas, aunque fuertes.

Busca botas de piel granulada la cual "respira" permitiendo que la humedad de tus pies pueda salir. Los ojillos deben ser fuertes y seguros. Suelas de cuero duro dan más agarre a tus talones de tal forma que se deslicen sólo un poquito. Lleva un par de cholas o alpargatas para usar en los alrededores del campamento y permitir así que descansen tus pies y piernas.



Las botas nuevas generalmente son duras. Necesitas ablandarlas antes de usarlas en una caminata. El proceso lleva un poco de tiempo pero es simple.

Primero, aplica a tus botas la crema recomendada por los fabricantes. Después usa las botas alrededor de la casa y en caminatas cortas. Gradualmente extiende la distancia de estas caminatas y pronto las sentirás como parte natural de tus pies.

Cuando las botas se mojan deben secarse a una temperatura normal. Nunca se deben exponer a más calor del que puedes soportar en tu mano. Secar las botas en la fogata es la mejor manera de arruinarlas.

Ahora tenemos otras alternativas para usar en lugar de las botas. Los zapatos deportivos, especialmente los champiñones han tenido una metamorfosis muy importante durante los últimos diez años. Se han elaborado nuevos métodos en su confección, y se han combinado nuevos materiales en la producción de nuevos estilos que los hacen ser más livianos y más fuertes que sus predecesores. Cada

vez hay más gente usando estos zapatos de correr (champiñones) que les resultan más cómodos que las tradicionales botas. Debes sin embargo, seleccionar los adecuados para este fin.

- Medias

Caminantes con experiencia muy a menudo usan dos pares de medias, ya sea dos pares de medias de lana de un grueso normal, o un par de medias delgadas de algodón por debajo de un par de medias gruesas de lana. Tanto el algodón como la lana permiten que salga la humedad de tus pies evitando así las molestas ampollas.

Te darás cuenta que una combinación diferente de grosor y de tela en las medias es más cómodo. De cualquier manera lleva varios pares en tu mochila para cambiarlas de vez en cuando durante una caminata larga. Medias limpias son un refrigerio para los pies calientes y cansados. Puedes colgar las medias húmedas sobre el exterior de tu mochila para que se sequen al sol mientras caminas.

¿Qué Llevar?

Carpa, incluyendo postes, estacas	Bolsa de dormir
Bolsa de agua	Colchoneta aislante
Comida	Cocina (o algo que substituya)
Botiquín de primeros auxilios	Combustibles
Mapa, brújula y altímetro	Ollas y vasijas
Toalla y utensilios para lavar	Taza
Trapos para limpiar ollas	Cuchara y cuchillo
Abridor de latas	Fósforos o encendedor
Ropa extra	Velas
Lentes oscuros	Lámpara de mano
Silbato	

2.1.3 Cómo Armar una Buena Mochila

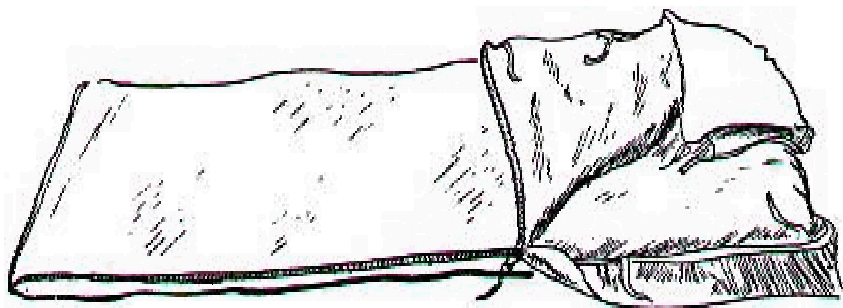
Una mochila bien seleccionada, debidamente empacada y correctamente llevada, se convierte en una gran compañera a lo largo del camino. Una buena mochila debe ser fuerte, amplia y confortable. Debe tener buenos bolsillos exteriores y

correas acolchonadas en los tirantes para los hombros. Algunas vienen armadas sobre una estructura de aluminio mientras que otras tienen un diseño interno que no necesita estructura. Son muy buenas las que tienen cinturón ya que esto permite que el peso caiga más sobre la cadera y piernas en lugar de caer sobre los hombros y espalda que tienen músculos más débiles. Las mochilas se pueden dividir en cuatro categorías: Knapsack, Rucksack con armazón, recipiente rígido en forma de canasta y mochila con armazón

2.1.4 El Saco de Dormir

Bolsas de Dormir

Las bolsas de dormir tienen dos formas básicas: la rectangular y la que se conoce como momia por su diseño característico que aparenta una momia.



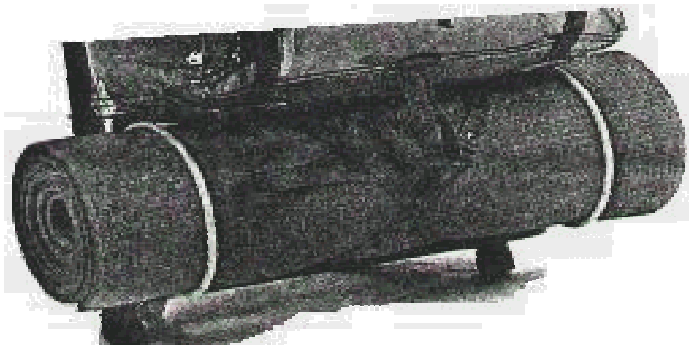
Bolsa de Dormir Tipo Rectangular

La rectangular tiene la ventaja, por su diseño, de ser más amplia lo que da oportunidad para moverse adentro. Para climas calientes es ideal. Hay algunos modelos que tienen el cierre completo (todo un costado y da vuelta en la parte de abajo haciendo una L), lo cual permite abrirla completamente y usarla como cobija o unirla con otra igual para hacerla más grande.

Colchonetas o Colchones

Cuando nos acostamos para dormir, la parte de la bolsa que queda debajo nuestro se comprime por el peso de nuestro cuerpo, así que en realidad todo lo que hay entre nuestro cuerpo y el suelo son algunas plumas aplastadas o relleno sintético, más algún plástico muy delgado. Uno de los secretos para dormir sin frío es aislarse del suelo. Para esto necesitamos un colchón o colchoneta, de los cuales mencionaremos tres tipos básicos: Hule espuma de poros abiertos, hule espuma de poros cerrados y colchones inflables.

- Hule espuma de poros abiertos. La diferencia básica entre el hule espuma de poros abiertos y el de poros cerrados, es que este último tiene los poros o celdillas selladas, mientras que el otro no. El estilo de celdilla o poro abierto tiene la desventaja de que puede absorber el agua, como una esponja. Esto es una lástima ya que la celdilla abierta hace al colchón muy confortable, aunque voluminoso.
- Hule espuma de poros cerrados o compacto. Esto es lo mejor que tenemos disponible para aislarnos del suelo. Debido a que los poros están sellados, el agua no es absorbida por lo que se tiene un colchón a prueba de agua. Su textura es compacta. Al igual que el infladle, el aire queda atrapado en los poros, por lo que no se necesita que sea grueso, y aunque los hay de varias medidas la mayoría son bien delgados, de muy poco peso pero muy efectivos. Es ideal para empacar con la mochila.



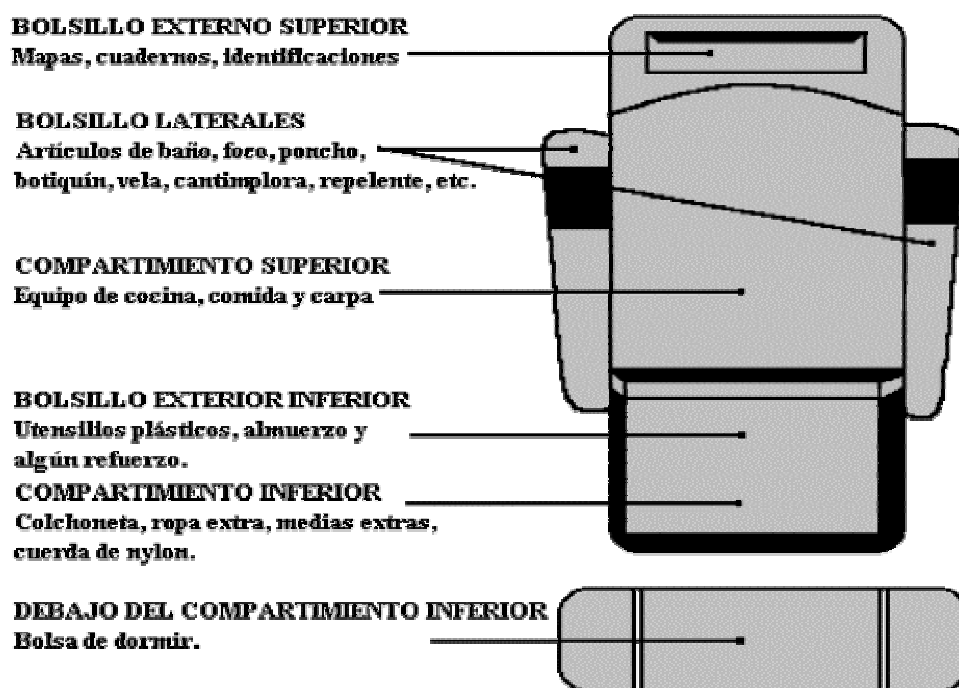
Colchoneta de Poro Cerrado

- Colchones infladles. El colchón infladle es más suave que los dos anteriores pero no es buen aislante. Tiene la ventaja de ocupar muy poco espacio cuando está desinflado.

2.1.5 Guía para Empacar una Mochila

Lo primero que se debe hacer antes de empacar es extender todas las cosas que pretendes llevar; ropa, provisiones, etc. Enseguida, considera cada artículo cuidadosamente y pregúntate: ¿es esto indispensable? si así lo es, ponlo a un lado de la mochila. Si no, ponlo en un montón aparte de cosas que no llevarás. Después repite el proceso y asegúrate que llevas todo lo necesario pero nada de más. Finalmente da una mirada al grupo de las cosas que no son indispensables. Algunas de estas cosas podrían hacer tu viaje más placentero, y entonces tendrás que decidir si vale la pena poner un poco más de peso sobre tus hombros.

Guarda una lista de las cosas que llevaste y al volver marca las cosas que usaste. Antes de tu próximo viaje mira las cosas que no usaste y decide si son o no necesarias. Una vez que has decidido que llevar, el próximo paso es empaclar. Cosas pequeñas pueden ir en tus bolsillos: cortaplumas, brújula, silbato, pañuelo, algunos fósforos y tal vez papel y pluma. La forma en la que empaques el resto determinará cuan ligera se te haga la carga y cuan rápido puedas encontrar lo que necesitas.



Guía para empaclar una mochila de doble compartimiento

El equipo que no vas a usar hasta llegar al campamento puede ir en la parte más profunda de la mochila, pero el impermeable, el estuche de primeros auxilios, un sweater, medias secas, y tu refuerzo (comida ligera para el camino) deben ir justo abajo de la tapa principal o en uno de los bolsillos exteriores. En los bolsillos exteriores puedes llevar un mapa, cantimplora, protección para el sol e insectos, y algo para contrarrestar mordeduras de serpientes.

Empaclar es un asunto muy individual y algunos podrían tener diferentes métodos. Lo importante es recordar que los artículos pesados y compactos deben ir lo mas cerca posible de la espalda y en la parte superior de la mochila. Esto permite que el centro de gravedad sea el adecuado.

2.1.6 Selección del Lugar para Acampar

Preferentemente en terreno alto, seco con una leve inclinación del terreno para facilitar el drenaje. Preferentemente protegido de los vientos. Evite acampar en bosques. Evite las zanjas hondas o los lechos secos de los ríos. Manténgase en un lugar abierto tanto como sea posible. El suelo alto y sólido siempre es más seco (el sol lo alumbra), fresco y libre de mosquitos.

Provisión de Agua

Debemos localizarnos cerca de una provisión de agua, clara, fresca y potable. Investigue cuidadosamente cualquier fuente antes de utilizarla. Evite los posos abandonados. Si no pudiera encontrar agua pura, purifíquela ya sea hirviéndola, con cloro o con yodo.

En lugares de campo la gente utiliza agua de poso o noria, ésta agua debe preferentemente ser consumida hervida, ya que el organismo de los campistas no está acostumbrado a ese tipo de agua, aunque los lugareños digan que el agua es buena.

El Agua

El agua es muy importante; sabemos que podemos aguantar hasta tres semanas sin comer, en casos de extrema necesidad, pero el máximo de tiempo sin beber es de 9 ó 10 días en unas condiciones de humedad, esfuerzo, apropiadas; pues de lo contrario moriríamos deshidratados. Para que tener una idea del agua que necesitamos los seres humanos, nuestro cuerpo se compone en un 75% de agua.

Las principales funciones del agua son la regulación de la temperatura corporal, la eliminación de los desechos (a través de los riñones). Se piensa que una persona pierde al día una media de 3 litros de agua, la mayor parte se pierde en la respiración (especialmente cuando se respira por la boca); aunque existen otras acciones que influyen directamente en que nuestro cuerpo pierda ese preciado elemento, por ejemplo: fumar, la exposición al sol, la digestión, el consumo de bebidas alcohólicas y el simple hablar.

2.1.7 Armado de Carpas

Para el desarrollo de este taller se deberá conseguir una carpa y seguir el procedimiento que sigue.

Ya se tiene una carpa. Ahora, estamos mirando hacia arriba, y parece que va a llover. Queremos armar la carpa. Ya practicamos en casa, en el living, armándola. Pero aparecen algunas dudas:

Verificar el Lugar

- ¿Está en una depresión? Las depresiones juntan agua.
- ¿Hay algún riachuelo demasiado cerca que pueda desbordarse?
- ¿Estoy cerca de un curso seco de agua, de los que aparecen justo cuando llueve?
- ¿Hay ramas de árboles que puedan caer encima?
- ¿Está el piso donde instalar la carpa, limpio, sin cantos de piedras o ramas?
- ¿Se pueden clavar las estacas ahí?

Orientación

Orienta la carpa hacia el sur. La idea es que no llueva hacia la puerta de la carpa. La lluvia y el viento suelen llegar desde el norte y puede ser inconveniente abrir una puerta con una ventisca.

Las excepciones son cerca de montes o en cordones montañosos. En esos casos, el viento podría llegar desde las laderas o a través de los cañones. Consulta a los lugareños o mira las piedras y árboles: El viento húmedo hace crecer el musgo en la dirección de la lluvia.

Estacas

Las estacas fijan la carpa y evitan que la levante el viento: se clavan en 45°, apuntando hacia un punto imaginario debajo de la carpa: Si las entierras derechas, saldrán al primer tirón.

Cubre Techo

El cubre techo suele ser impermeable: Úsalo como defensa contra el agua. En horas de calor, proporciona algo de protección contra el sol, y con las puertas abiertas, mantiene el interior algo más fresco.

Canaletas

UPS. Eran útiles cuando las carpas no tenían piso.

No soy muy amigo de ellas. En zonas donde la tierra no absorbe agua, suelen hacerse canaletas en derredor (y pegadas) a la carpa. No lo hagas en otros terrenos, o terminarás en mitad de una poza de lodo.

2.1.8 Leña

Esto es muy importante, pues es sorprendente ver cuanta leña se utiliza en un campamento. Se debe verificar la calidad (no podrida, ni húmeda, ni verde), cantidad y disponibilidad de la leña para asegurar el bienestar del campamento.

Tipos de Leña

No todas las leñas arden igual, desprenden el mismo calor y las mismas llamas ni forman una brasa duradera. Cada madera tiene sus propias características. Alan Sauri describe en su obra "La Vida Autosuficiente - Ed. Blume" las características de las leñas de los árboles más comunes de esta manera:

- Leñas Duras: dan poca llama, pero su calor lento y prolongado las hace excelentes para la cocina y la calefacción.
 - Arce: Buena llama.
 - Carpe: Excelente combustible, llama viva, buena brasa.
 - Fresno: Buena brasa, fuego lento.
 - Haya: Buena brasa, llama clara.
 - Olivo: Llama duradera.
 - Olmo. Fuerte calor, quema lentamente.
 - Falsa Acacia: Mala brasa, muy chispeante.
 - Roble: Bueno para carbón de leña, se consume lentamente, se pone negro y se carboniza.
- Leñas Tiernas: se consumen rápidamente con llamas continuas, resultan por lo tanto, excelentes maderas para encender o iluminar.
 - Abedul: Arde bien y rápido, llamas claras. Leña para encender e iluminar.
 - Álamo: Mediocre.
 - Aliso: Arde bien rápido.
 - Avellano: Leña para encender.
 - Castaño: Poco calor, despide chispas.
 - Castaño de Indias: Mala leña.

- Majuelo: Arde bien y rápido aunque esté verde.
- Plátano: Mediocre y ruidoso.
- Sauce: Llamas claras y vivas, leña para encender.
- Sauco: Leña pequeña para encender.
- Tilo: Mediocre.

- Leñas Resisonas: sus ramas, de madera dura, son un combustible mejor que su tronco, de madera más tierna. Arden con una llama viva, pero poco duraderas. A menudo desprenden un fuerte humo.
- Abeto: Medio, chispeante, buen carbón.
- Picea: Calienta rápidamente, buenas llamas de corta duración.
- Pino: Calor y llamas vivas, poca duración, las piñas son excelentes para prender el carbón.

2.1.9 El Fuego

Del latín (focus, hogar) calórico y luz.

A través del tiempo el hombre se ha relacionado con el fuego para suplir muchas de sus necesidades. De igual forma este elemento que es uno de los cinco reconocidos como básico para nuestra subsistencia, encierra un aspecto místico, que nos ayuda a realizar y crear un espacio propicio para la integración y espíritu de campamento.

La historia nos relata varios sucesos que el hombre tubo y tendrá con el fuego

- La Grecia de Esquilo, el Dios Prometeo roba el fuego a Zeus y se lo da al hombre para que salga de la oscuridad, por lo tanto este Dios pagará una larga condena.
- La Biblia nos relata como Dios se presentaba ante el hombre en forma de llamaradas en varias situaciones como es la purificación.
- Nuestros indígenas y en general los de todo el mundo, desde las épocas prehistóricas tienen al fuego como símbolo de poder, unión, comodidad y progreso.
- En la actualidad, el fuego sigue teniendo la gran importancia que ha tenido durante la historia, ésta vez más industrializado pero manteniendo la gran tarea de ser el centro de unión, como lo es en nuestros campamentos a través de la técnica de cocinar y la gran fogata.

Elementos que Conforman el Fuego

- Oxígeno: está presente en nuestro ambiente, es el aire que respiramos y es el que logra avivar el fuego, es el agente de la respiración y de la combustión.
- Combustible: acción y efecto de quemar un material que arde, que mantiene el fuego, ejemplo: Madera, carbón, elementos derivados del petróleo etc.
- Calor: del latín calor, fenómeno físico que eleva la temperatura y dilata, funde, volatiliza o descompone un cuerpo.

Reacción en Cadena

Acción que produce unos cuerpos sobre otros uniéndolos o combinándolos para producir el fuego.

Técnicas para Encender un Fuego

- Vela: colocando un pedazo de vela de 2 centímetros de altura encendida en todo el centro, colocando poco a poco la yesca se va encendiendo.
- Papeles livianos: tomando como base papel liviano como (Higiénico, periódico, empaquetadura de huevos etc.) obtendremos un combustible iniciador de fuego.
- Lupa: a través de vidrios con caras cóncavas o convexas que se emplean en instrumentos ópticos, atravesando rayos de sol estos se aumentaran y causaran calor, dirigiéndolo a una yesca o paja previamente establecida. Hay que tener en cuenta la seguridad, para no causar incendios forestales.
- Chispa y Carbolitas: Compuestos químicos de venta en almacenes, donde su combustión es de fácil utilización, ubicándolo en el centro y prendiéndolo, con una duración de 5 minutos.
- Cera Parafina: aplicando una capa de este elemento a ramas y hojas secas obtendremos una iniciación de fuego más rápida.

Pasos para Encender el Fuego

- Limpiar el lugar que hemos escogido para hacer el fuego. En un diámetro de unos tres metros limpiar el terreno de materiales que puedan causar un incendio ya sea con una chispa que puede caer.
- Aplicar una de las técnicas anteriores.

En los campamentos es necesario destinar un lugar para ubicar allí la zona de cocinas y así poder preparar los alimentos, esto implica la necesidad de saber preparar y obtener la leña, cortarla con una hacha o machete, hacer el fuego y

cocinar una comida sencilla sobre el y después como limpiar el lugar correctamente.

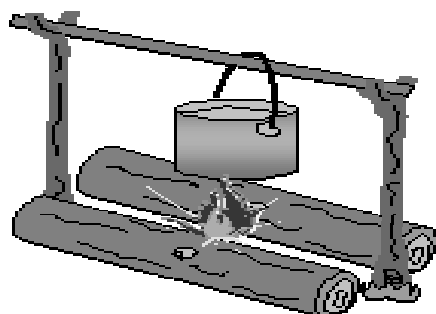
- Yesca: la yesca es un tipo de material que se enciende rápidamente al ser tocado por la llama de un fósforo, tiene una duración aproximadamente entre 1 a 4 minutos. En algunos lugares donde es posible encontrar pinos. Podrás obtener pequeñas ramitas muy delgadas pegadas aún en el tronco de los árboles. Si no hay más a la mano, los arbustos secos proveerán material para obtener yesca. Sin embargo, la hierba o las hojas secas serán de poca ayuda porque se encenderán con una gran llamarada, produciendo muy poco calor.
- Leña ligera o chamizo: los chamizos agarran la llama que produce la yesca y a su vez. Inflama las ramas más grandes puestas como combustible, tiene una duración aproximadamente entre 5 a 9 minutos.

En los bosques, podrás usar las ramas que encuentres en el suelo. Pero aún mejor que esto, son las ramas secas que aún se encuentran pegadas al árbol y que son fáciles de obtener.

- Combustible (leño o tronco): se usa cualquier tipo de leña que se pueda obtener de algún tronco caído o alguna rama muerta. Rómpela o cortarla en pedazos de un tamaño aceptable al fuego que se quiere. En regiones donde no abunda la madera, se tendrá que llevar el combustible, o utilizar otros recursos.

2.1.10 El Fogón

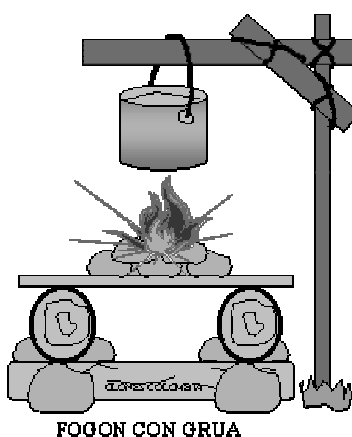
En la casa mamá prepara los alimentos en la estufa y en el campamento el campista cocina sus alimentos en fogones.



EL CAZADOR

Tipos de Fogón

- Fogón Grúa: tiene como base un pastor pero se le añade un palo cruzado con dos horquetas de apoyo



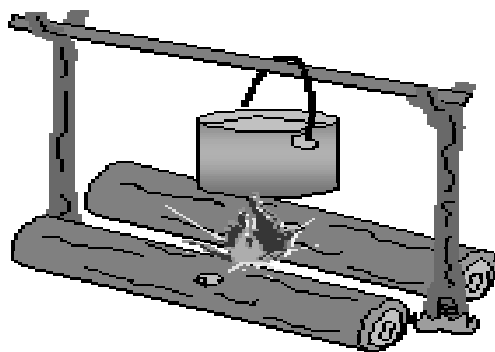
- Fogón de Trinchera: en un lugar abierto, lo mejor es usar un fogón de trinchera. Escarba un agujero lo suficientemente ancho para que tus ollas no se caigan en el hueco. Ensancha el lado por donde sopla el viento para que este penetre y tenga tiro. El fogón de trinchera consume poco combustible y es más seguro en los días de mucho viento.



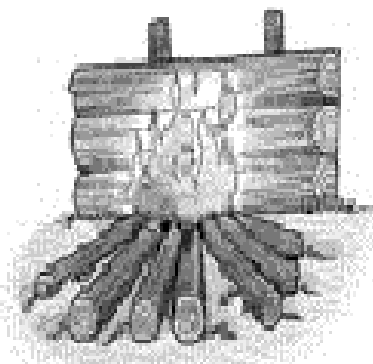
- Fogón de Trampero: se utiliza dos troncos para que hagan soporte para los utensilios de cocina y de barrera para que el fuego se concentre mejor.

**FOGON DE TRAMPERO**

- Fogón Cazador: en el bosque puedes hacer un fogón de cazador. Para ello necesitas dos troncos de madera dura, colócalos a ambos lados del fuego y coloca a cada lado dos palos con horqueta y una percha para sostener la olla de cocina.

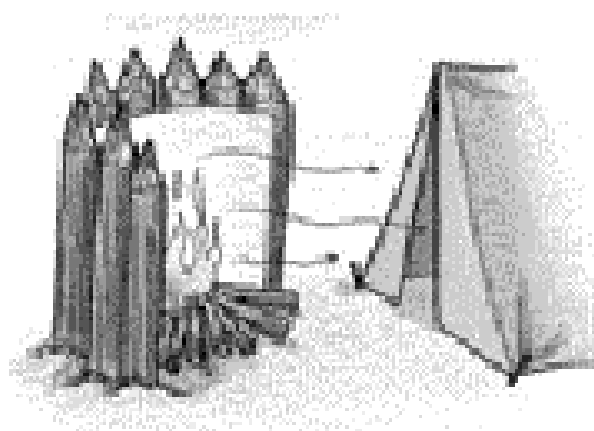
**EL CAZADOR**

- Fogón Reflector: el fogón reflector, como bien dice su nombre sirve para reflejar el calor de la fogata hacia un lugar específico, la pared puede ser hecha de troncos o piedras y barro. Los alimentos pueden asados en ella o ser calentada una carpa

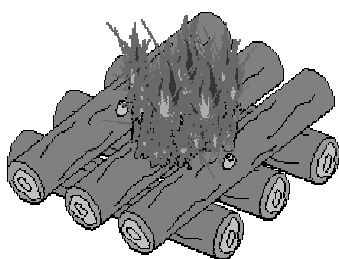


2.1.11 Las Fogatas

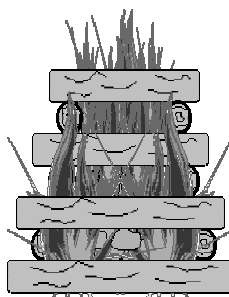
Los indígenas al conocer el fuego aprenden a manejarlo creando en primera instancia la fogata sitio en el cual se reunían para dar calor, luz y unión de sus comunidades. En nuestra época actual estas situaciones no han cambiado por lo contrario le hemos complementado más aspectos sociales como son: actos culturales, presentaciones artísticas, mística, ceremonias y es un punto eje de integración y socialización de los integrantes de un campamento.



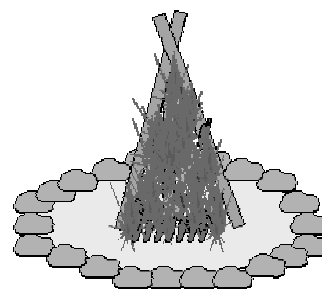
Tipos de Fogata



Fogata en Cruz



Fogata de Consenso o Asenco



Fogata de Encendedor

Como Construir una Fogata

- Ubicación del Terreno: este debe ser plano, en sitios abiertos para evitar incendios forestales y alejados de cuerdas eléctricas, sin ningún elemento que nos puedan causar un accidente (inflamables, vidrios etc)

- Delimitar zona de fogata: para que no se extienda y evitar accidentes se debe hacer barreras de contención como son: círculos de zanjas, piedras, troncos verdes y un tabú para mantener una distancia prudente entre la fogata y el público.
- Clasificar los tipos de leña que se utilizarán. (ver clasificación de leña)
- Armado de la fogata: Se empieza a estructurar la fogata teniendo en cuenta todos los elementos que se involucran en el armado.

Seguridad en las Fogatas

- Tener un extinguidor o como mínimo un balde con agua a dos metros del fuego.
- Limpiar el terreno antes para detectar elementos que causen un accidente como son: vidrios, elementos inflamables, químicos etc.
- Delimitar la zona de fogata para que no se extienda y evitar accidentes. Se debe hacer barras de contención como son: círculos de zanjas, piedras, troncos verdes y un tabú para mantener una distancia entre la fogata y el público.

Ejemplo Programación de una Fogata

- Bienvenida: actividad primordial para motivar a todos los integrantes, estas pueden estar acompañadas con cantos espirituales y/o recreativos o rimas alegóricas al fuego.
- Recomendaciones:
 - Toda reunión en fogata debe comenzar con una oración.
 - La bienvenida debe ser corta e impactante.
 - Presentar la actividad, el animador y los integrantes.
 - Darle un toque de jocosidad si es recreativa y solemnidad si es espiritual.
- Actividades Culturales y Recreativas: son actividades que realizan cada una de las delegaciones con el fin de mostrar su trabajo a los demás resaltando las cualidades artísticas de cada uno de sus integrantes.
- Cuentería

- Danza
 - Obras teatrales
 - Dinámicas
 - Juegos
 - Presentación de grupos musicales
 - Entre otros.
- Actividad Central: es la más importante de esta actividad ya que tiene como objetivo unir e integrar, estas pueden ser:
 - Actos ceremoniales "ascensos y méritos"
 - Comparsas
 - Juegos pirotécnicos
 - Obra de teatro
 - Entre otros.

Estos se utilizan como preámbulo para el encendido de la fogata llevando un mensaje.

- Actividad de cierre: espacio para la reflexión e interiorización de cada uno de los participantes del campamento. Dándole la oportunidad a cada persona de hablar aportando lo que piensa en ese momento a los demás.

2.2 QUÉ HACER CUANDO NO HAY CARPA

La carpa debe ser suficientemente grande para alojar a toda la unidad o grupo. Es necesario revisar la carpa antes de salir de campamento para no encontrarse con sorpresas, tales como falta de estacas, páranles o agujeros. Debe tenerse sumo cuidado en la posición de las estacas y vientos (45° hacia fuera). El cubretecho no debe tocar a la carpa para que pueda cumplir su función. Pero cuando no hay carpa también podemos pasar una noche cómoda aquí hay algunas ideas:

2.2.1 El Refugio

Buscar un refugio en el que resguardarse de las inclemencias meteorológicas y dejar protegido el equipo que hayamos logrado salvar, es el siguiente paso en el camino de la supervivencia. Como parte del hecho que salvo situación gravísima, vamos a disponer incluso de una tienda de campaña, este capítulo estará

orientado a facilitar ideas sobre como disponer el campamento y sobre que zonas debemos evitar al instalarlo, en previsión de catástrofes naturales eventuales.

Más adelante procuraré unos mínimos conocimientos sobre como construirse el refugio en el caso de no disponer de una tienda de campaña o similar.

Éstas tareas deben realizarse de manera comunitaria, para que todos puedan mantenerse ocupados y se sientan útiles, aun cuando alguno se encuentre herido, si puede mover sus extremidades, es interesante facilitarle alguna tarea sencilla (anudar cuerdas, arreglar pequeñas cosas averiadas, etc), para que un espíritu de equipo se apodere de nosotros.

Puede ser incluso necesario realizar un campamento itinerante, en situaciones en las que el grupo decide buscar indicios de civilización, o rescatarse a si mismo. Todo lo aquí dicho será igual de valido en este caso, que en el de un campamento fijo.

Elegir una Colocación Idónea

Para situar el campamento escójase dentro de lo posible una zona seca, situada en una protuberancia, no en la zona más baja de los alrededores, de esa manera evitaremos el agua de inundación y tendremos una perspectiva mejor de la zona en la que nos encontramos. Ha de quedar lejos de pantanos, ciénagas, en suma de aguas retenidas, pero no demasiado lejos de algún manantial o río, que nos servirá de reserva de agua fresca.

Con estas precauciones, alejamos la molestia de los mosquitos. Se estudiarán los vientos predominantes, para hacerlo abrigados de los mismos. Evitaremos las zonas cercanas a las laderas, pues suponen un riesgo en caso de lluvia, aunque también lo es los cauces de ríos secos, ya que en cuestión de horas pueden contener agua y llevarnos por delante, sin que hayamos advertido la lluvia (podría haber llovido a decenas de kilómetros).

En general imagínese como fluiría el agua de una inundación y el aire frío en la zona, y elija un sitio por encima de ese flujo imaginario.

Después de haber elegido el lugar ideal, colocaremos la tienda de campaña o construiremos el refugio. El fuego ha de estar situado a una distancia prudencial, con el fin de evitar que las llamas alcancen el lugar donde dormiremos. El humo por otro lado, nos ayudará a mantener alejados los mosquitos, aunque pueden atraer (el calor) otros visitantes no deseados.

Si usamos el río para beber, lavar la ropa y lavarnos nosotros y los utensilios de cocina, lo haremos de la siguiente manera, lo más arriba de la corriente recogeremos el agua para beber y cocinar, más abajo lo usaremos para lavar la ropa y a nosotros y mas abajo por fin, lavaremos los utensilios de cocina usados.

Como consejo adicional, si nos encontramos en el desierto, aprovéchense todas las accidentes naturales que puedan proveernos de sombra, podemos buscar una cueva, con sumo cuidado de revisar su interior (animales, etc). Incluso podemos usar construcciones abandonadas indígenas. El caso es disponer de algo de sombra, pues seria mas fácil nuestra supervivencia. En selvas, bosques, etc, no tendremos ese problema.

2.2.2 Construcción de un Refugio

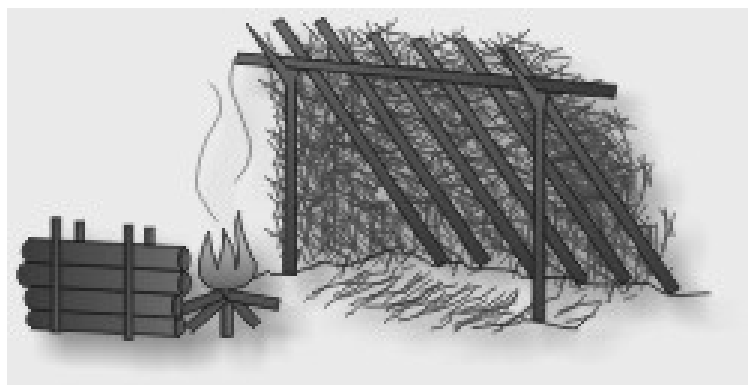
Si no disponemos de una tienda de campaña para protegernos de las inclemencias y las amenazas del entorno, será necesario construir un refugio con los medios que tengamos a nuestro alcance. Para ello evaluaremos todos los enseres que tengamos y si pueden ser usados como elementos para su construcción (tela, plásticos, cuerda, cuchillos, etc), no necesitaremos buscar en la naturaleza. Si no dispusiésemos de ningún elemento artificial, tendremos que buscar la manera de proveernos de material para su construcción.

Como idea, explicaré cómo construir un refugio usando materiales que nos provea la propia naturaleza, si adicionalmente dispusiésemos de una cobertura para el techo (plástico, etc), la colocaríamos para estar lo mejor aislados posible.

Uno de los refugios mas útil y fácil de construir y que además es válido para casi cualquier región del globo es el de "a un agua". Imita un tejado; en él sólo tendríamos un agua, se puede construir del tamaño que se desee y para ello necesitamos:

- Un par de ramas de una longitud aproximada de 120 cm. y gruesas, servirán de soporte al travesaño y se afilarán en una de sus puntas para facilitar clavarlas en el terreno, mientras que en el otro extremo tendrán forma de Y para posar encima el travesaño.
- Después cortaremos un travesaño (ya no demasiado grueso) de la longitud que deseemos, dependiendo del diseño y el número de personas que queramos alojar en el interior del refugio.
- Después de clavados los soportes y colocado el travesaño, lo ataremos para dar solidez al conjunto.

- Cortemos varias ramas resistentes bastante largas, para inclinarlas contra el travesaño en un ángulo cercano a los cuarenta y cinco grados. Así tendremos asegurado el drenaje del agua. Colóquelas separadas unas de otras y que sobresalgan mas de un palmo por encima del travesaño
- Ataremos en la medida de lo posible estas ramas al travesaño y el conjunto será así mucho más sólido.
- Entretejeremos ramas completas (con hojas), pasándolas alternativamente por encima y por debajo de las ramas inclinadas, hasta formar una cobertura que nos proteja del viento y la lluvia. Entreteja hasta conseguir la densidad de follaje deseada.

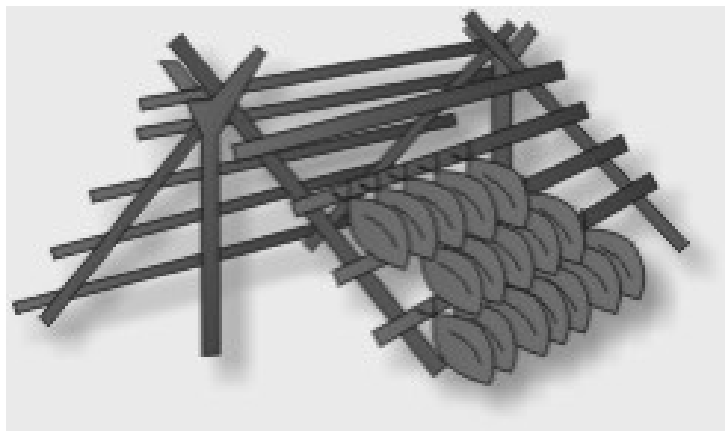


Otra variante de este refugio es el "a dos aguas", imita una tienda de campaña del tipo canadiense y su construcción se deduce de la explicación anterior.

2.2.3 Refugio a 2 Aguas

Si adicionalmente disponemos de materiales artificiales, los incorporaremos a la construcción, de la manera que mejor creamos. Aquí la imaginación puede ser desbordante.

En el desierto, se puede preparar algo más sencillo, colgando una manta sobre una cuerda dispuesta a 50 cm. del suelo entre dos estacas, o dos montones de piedras. Adicionalmente cavaremos una depresión en la arena para poder tener movilidad debajo del tejado improvisado y además encontrar un suelo más fresco.



2.3 SERVICIOS SANITARIOS

Las letrinas deberán estar suficientemente lejos para no hacer el lugar del campamento desagradable, y lo suficientemente cerca como para estar a mano. Eche diariamente las cenizas del fuego para desinfectar. No ponga la letrina en un lugar tal que el viento sople en dirección al campamento. También que esté lejos de la provisión de agua.

2.4 TÉCNICAS DE ORIENTACIÓN

2.4.1 Cómo Orientarse sin Mapa ni Brújula

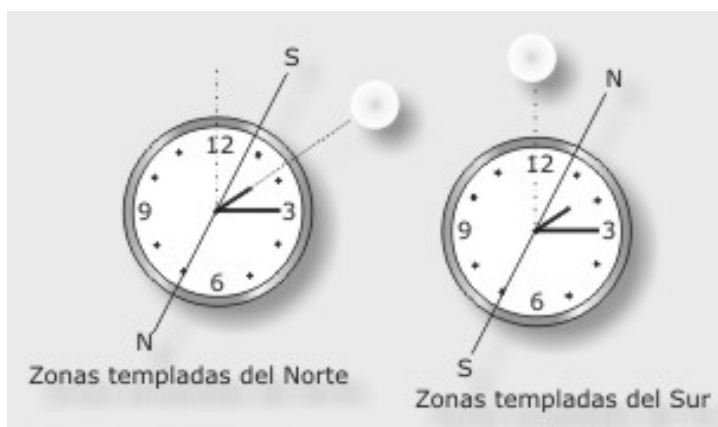
Existen varios métodos que nos permiten encontrar el norte con mayor o menor precisión cuando carecemos de brújula. Los más eficaces son, probablemente, el reloj cuando es de día y las estrellas de noche y con el cielo despejado.

Método del Reloj

Podemos valernos de un reloj de agujas y de la posición del sol para encontrar el norte con facilidad. Para ello debemos conocer la hora solar.

En las zonas templadas del hemisferio norte, si alineamos la aguja horaria (la pequeña) con el sol, en la bisectriz que forma esta con la cifra "12" del reloj se encuentra siempre el sur.

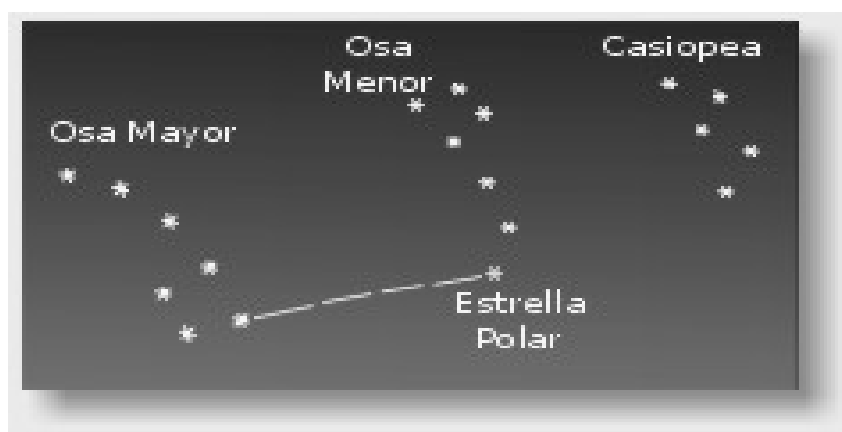
En las zonas templadas del hemisferio sur es la cifra 12 la que debe apuntar hacia el sol, y en la bisectriz que forma con la aguja horaria, se encuentra el norte.



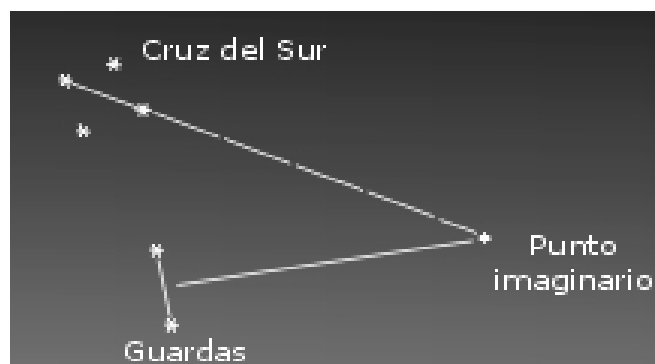
Por las Estrellas

Por la noche, si está despejado, guiarse por las estrellas es eficaz y sencillo.

En el hemisferio norte del planeta, la estrella polar indica siempre el norte. Ésta estrella es la última de la cola de la osa menor y, a pesar de que en casi todas las ilustraciones se muestra como una estrella muy brillante, su luz es tan pálida que con frecuencia no es fácil de ver. No obstante, es sencillo guiarse por la Osa Mayor para localizar el punto donde se encuentra la estrella polar. Para ello sólo tenemos que prolongar cuatro veces la distancia que separa las dos estrellas frontales de la Osa Mayor.



En el hemisferio sur debemos buscar la "Cruz del Sur", una constelación con forma de rombo o cometa. Si prolongamos la longitud de la cometa cuatro veces y media, el punto imaginario que localicemos indicará siempre el sur.



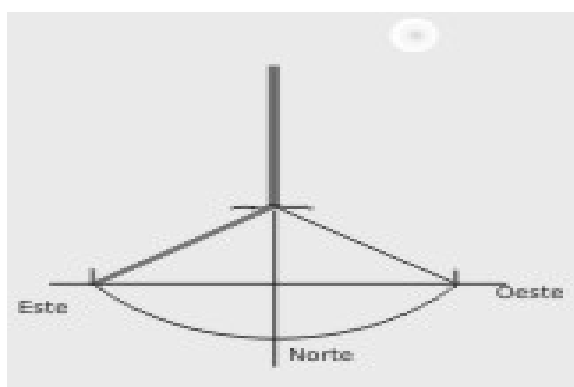
Por el Sol

La salida y la puesta del sol también son una referencia. A todos nos han enseñado que el sol sale por el este y se pone por el oeste. Sin embargo sólo lo hace por el punto exacto en los equinoccios, o sea, alrededor del 21 de marzo y del 23 de septiembre y si nos encontramos en terreno llano. El resto del año y rodeados de cadenas montañosas, la referencia es sólo aproximada.

Por la Luna

La luna puede proporcionarnos también una aproximación de los puntos cardinales. Cuando está en creciente, las puntas señalan siempre hacia el este y cuando está en menguante, hacia el oeste. Si tienes dudas para saber cuando está de una u otra forma, piensa que la luna "miente". Cuando tiene forma de "C" de "creciente", en realidad está menguando.

Con la Sombra de un Palo



Si clavamos un palo en el suelo, marcamos el extremo de la sombra, dejamos pasar quince minutos y volvemos a marcar el nuevo extremo de la sombra, al unir estos dos puntos, la línea que obtenemos nos indicará el este y el oeste (el primer punto el oeste y el segundo el este). Al trazar una perpendicular tendremos el norte y el sur. Este sistema sólo nos permite tener una referencia aproximada. Cuanto más tiempo dejemos pasar entre la primera y la segunda marca y más próximos nos encontremos la mediodía, más aumentará su precisión.

Existe otro método más preciso, pero limitado al mediodía.

Clavamos en un terreno llano un palo que proyecte una sombra de unos 30 ó 40 cm. y marcamos el extremo de la sombra. A continuación, con un cordón de un zapato, una rama u otro método improvisado, trazaremos una semicircunferencia usando como radio la longitud de la sombra. Ahora debemos esperar el movimiento del sol. La sombra se irá haciendo más pequeña a medida que nos acercamos a las 12:00 h. momento en que alcanzará su menor tamaño para después volver a crecer. En el punto en el que la sombra vuelva a alcanzar la semicircunferencia pondremos una marca. Al unir las dos marcas trazaremos una línea oeste (primera marca) este (segunda marca). En la perpendicular se encontraran el norte y el sur.

Signos Naturales

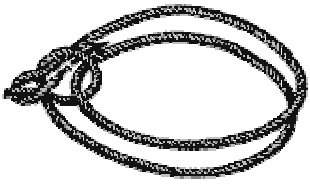
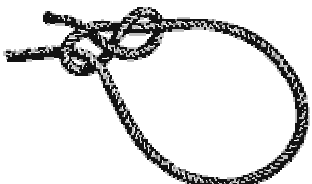


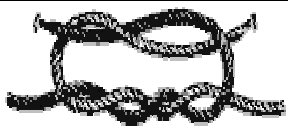
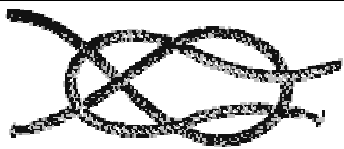
Existen indicios en la naturaleza que pueden darnos pistas sobre la dirección que llevamos. No son muy precisos, pero en circunstancias excepcionales pueden impedir que perdamos el tiempo dando vueltas en círculo.

En el hemisferio norte los musgos crecen en las zonas más sombrías y húmedas de los troncos, que suele corresponder a la cara norte. Si bien esto puede variar localmente a causa de un microclima particular.

También en las montañas reciben menos sol las laderas orientadas al norte, por lo que suelen ser más húmedas, de tonalidades más frías y retienen la nieve por más tiempo.

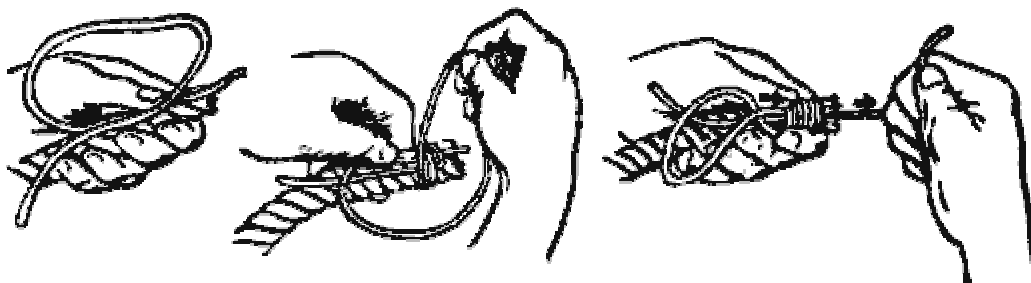
Los anillos de crecimiento de los árboles suelen estar más desarrollados del lado que reciben más sol, aunque pueden darse factores que alteren este desarrollo.

2.5 TÉCNICAS DE NUDOS

AS DE GUÍA DOBLE	NUDO DE EMPAQUETADOR	ARNÉS DE HOMBRE
		
Se hace de la misma manera que el As de Guía simple, sólo que la gaza se hace doble como se muestra en el esquema. Se utiliza también para labores como elevar personas u objetos ofreciendo mayor seguridad.	Esta es un aplicación del nudo en forma de ocho y tiene la particularidad de quedar plano con respecto a lo que vayamos a sujetar.	Este nudo es útil para hacer una gaza que no se deslice a la mitad de una cuerda de remolque, de modo que una persona pase dicha gaza a través de su hombro (a modo de arnés) y le permita remolcar objetos más fácilmente. También se puede utilizar para hacer peldaños y agarraderas en una cuerda para trepar.
NUDO SIMPLE	NUDO DE CIRUJANO	AJUSTE SIMPLE
		
Tiene varios usos, uno de ellos es el de dar un acabado temporal al cabo de una cuerda que no ha sido reforzado y con éste evitar que se deshaga.	Es una variación del nudo de rizo, con una vuelta más en la primera torcida, la cual ofrece más firmeza al nudo. Generalmente es utilizado por los cirujanos para unir la sutura durante una operación.	Sirve para unir dos cuerdas del mismo o diferente grosor, proporciona mayor firmeza que el Vuelta de escota.

Refuerzo de Cabo

Utilizando una cuerda delgada nos es posible rematar el extremo o cabo de una cuerda para evitar que se deshaga. El refuerzo de cabo tiene la ventaja de ser más resistente que el nudo de ocho, por lo que es recomendable usarlo cuando a la cuerda rematada se le va a dar un uso más rudo.



2.6 LA COMIDA

Deber ser lo suficiente para no pasar hambre, y debe ser protegida de los animales, humedad y sol. Es aconsejable construir una despensa para guardar los alimentos. Dependiendo de los días del campamento y la disponibilidad, es aconsejable comprar la verdura en una localidad cercana al campamento.

2.6.1 Comida para la Excursión

El caminar con mochila requiere más esfuerzo que la mayoría de las actividades al aire libre, y la gente responde a este ejercicio extra de diferentes formas. Algunos desarrollan un apetito voraz. Otros descubren que sus cuerpos usan la comida tan eficientemente cuando están activos, que realmente comen menos mientras caminan que cuando están fuera de la ruta.

Siempre es bueno tener una dieta balanceada; sin embargo, a menos que la excursión sea de varias semanas o meses, hay muy pocas posibilidades de que se sufra alguna deficiencia de vitaminas o minerales; no importa lo que comas, lo más importante es que la comida tenga abundante energía rápida y duradera, que sea sabrosa y suficiente.

Querer sobrevivir de lo que se encuentra en la naturaleza no es una opción práctica excepto en emergencias, lo mejor es llevar toda la comida contigo. El éxito de la cocina en el campamento depende de la preparación que hagas antes de salir de casa. Comienza por descubrir qué comidas hay disponibles.

La siguiente lista es solamente una sugerencia, se debe realizar una lista con productos propios de la región.

Para Desayunos o para Refuerzos

- Cereal caliente Granola "Semillas de pájaro" (mezcla de nueces, pasas y pedacitos de chocolate).

- Pan, frutas frescas, (ciruela, ciruela, pasa, manzana o durazno). Fruta Seca.
- Cocoa o té instantáneo algo dulce para tomar. Dulce de membrillo. Queso y leche en polvo.

Para Almuerzos o para Cenas

Galletas, pastas, arroz, nueces, (alguna proteína), pasas, sopas de preparación fácil, manteca, crema de maní, cocoa, mermelada o miel, líquidos, pan integral.

Preparar un Menú para un Fin de Semana

La mayoría de los caminantes consumen alrededor de 700 gramos de comida por día. Esta cantidad no incluye los refuerzos que comes mientras caminas y que son esenciales; se refiere a las comidas reales. Esto por supuesto es un promedio.

- Desayuno: un desayuno sólido llena de energía tu cuerpo para el día. No dejes de hacerlo.
 - Desayuno 1: jugo de naranja, avena con pasas, leche, té o cocoa y pan de maíz.
 - Desayuno 2: fruta (puede ser cocida), panqueques con miel, leche, té, cocoa o cebada.
 - Desayuno 3: jugo de pomelo, pan con queso y dulce de membrillo, leche, té, cebada o cocoa.
 - Desayuno 4: rebanada de durazno, huevos, pan, leche, té o cocoa.
- Refuerzo: mientras caminas, puedes parar cada kilómetro o dos para comer un puñado de "semillas de ave" y tomar un sorbo de agua. Las "semillas de ave" son una fuente constante de energía, mientras que el agua reemplaza los fluidos que has perdido a través de la transpiración.
- Almuerzo: esto se hace cuando tomas un buen descanso al medio día. Puedes poner mantequilla y mermelada en las galletas, comer unas cuantas rebanadas de queso y también algunas frutas secas. Algunos encuentran que una serie de descansos cortos, acompañados de algo de comida, es mejor para ellos que una parada larga al medio día para almorzar. Tratar las dos formas y descubrir qué es lo mejor.
 - Almuerzo 1: macarrón, pastas con salsa de tomate, ensalada vegetal, pan, jugo de frutas u otra bebida.
 - Almuerzo 2: proteína, pan, algún caramelo, bebida al gusto.

- Almuerzo 3: proteína, pan de maíz, queso, fruta y alguna bebida.
- Almuerzo 4: sopa, pasta a base de proteína para untar sobre galleta, panes, bebida al gusto.
- Cena: después de haber puesto la carpa y asegurado el campamento, se puede poner a calentar agua para preparar una sopa. Mientras ésta se calienta se puede hacer un budín para el postre. A la sopa se puede agregar trocitos de varias cosas como champiñones, galletas, etc.
- Cena 1: Proteína, ensalada de vegetales, pasta, budín o postre a su gusto, alguna bebida.
- Cena 2: Proteína, papas en puré, algún vegetal verde cocido, postre, bebida.
- Cena 3: Proteína, ensalada de vegetales, pan, queso, fruta, postre, bebida al gusto.
- Cena 4: Sopa, proteína, vegetales cocidos, panecillos, postre, bebida al gusto.

Como Empacar, Marcar y Etiquetar la Comida

Conseguir bolsitas de plástico de varias medidas y dividir todo en porciones, cada una del largo suficiente para una comida. Por ejemplo, si un día se va a comer avena, llena una bolsa exactamente con la cantidad de avena que se necesita para un desayuno. Mezclar en cantidad apropiada leche en polvo, y agregar algunas pasas, nueces o pedacitos de fruta seca. Antes de cerrar la bolsa escribir las instrucciones para cocinarla en un pedazo de papel y ponerlo adentro también (se puede escribir éstas mismas indicaciones en una etiqueta y pegarla afuera de la bolsa).

Repetir el proceso con el resto de las cosas. Mermelada, miel, y manteca pueden ser llevadas en vasijas plásticas con tapa; después colocarlas en bolsas de plástico para protección extra por si se derrama algo.

Si se desea se pueden poner todas las bolsitas etiquetadas con ingredientes, en una bolsa más grande y etiquetaría apropiadamente: "desayuno del primer día", por ejemplo; o "cena del tercer día". De esta forma se sabrás con exactitud qué comida se tiene, cómo prepararla, y cuándo comerla.

Comida Ligera para el Viaje (Refuerzo)

Siempre es bueno llevar durante la caminata, una buena porción de lo que comúnmente se conoce como "alimento de aves" o "semillas de pájaros" que es una mezcla básicamente de pasas y nueces pero a lo cual se le puede agregar

pedacitos de chocolate, azúcar negra, coco rayado y también granola. Esto está lleno de proteína y a veces actúa como una rápida inyección de energía.

2.7 PRIMEROS AUXILIOS

En éste tema se exponen breves apuntes sobre primeros auxilios, para que los tengamos en cuenta cuando halla necesidad de atender a heridos, de una manera adecuada y racional. Se recuerdan algunas técnicas para pequeños incidentes.

El tema está dividido en secciones de acuerdo a un orden de importancia o urgencia.

2.7.1 Recomendaciones Previas

Cuando se produce un accidente en el que se ven involucradas varias personas, los daños suelen ser de diversa consideración. Puede haber gente que haya resultado ilesa, y puede haber personas que estén inconscientes o con serio peligro para su vida.

Como norma general, los heridos que protestan y chillan muchos no son los más graves, ya que no han perdido la conciencia, no están en estado de shock y por lo tanto pueden esperar un poco más, salvo hemorragias voluminosas. Son los heridos que permanecen quietos y callados, los que requieren nuestras primeras atenciones.

Cuando inspeccionemos a los heridos inmóviles, les tomaremos el pulso y observaremos otros signos, como hemorragias, fracturas, etc.

- En primer lugar, no se debe mover a las víctimas hasta que no se sepa con seguridad el alcance de sus heridas, salvo que se vaya a producir un riesgo mayor e inminente, en ese caso, trasládalas a un lugar seguro, pero teniendo en cuenta las precauciones que se indicará en la sección traslados de heridos.
- Hay que evaluar a cada herido y establecer prioridades por orden de gravedad.
- En el caso de que la víctima se encuentre en el interior de un vehículo, puede ser necesario evacuarlo al exterior. Esto siempre lo hará una persona experta en socorrismo, utilizando la técnica de "Maniobra de Rautek".

A continuación, y a modo de guía iremos de las situaciones más graves a las más leves

Reanimación

En primer lugar es necesario examinar a la víctima que está inconsciente, primero en busca de pulso, el cual podemos tomarlo bajo su barbilla, con la cabeza hacia atrás para abrir los conductos respiratorios. Después escuchar y sentir su respiración. Si la víctima respira la colocaremos en posición lateral de seguridad. Esta posición es la que consiste en recostar al herido de lado, con la mano libre por debajo de la cabeza y la rodilla libre adelantada para evitar apoyarse al girar sobre el estómago. Cabeza hacia atrás para que no se ahogue si vomita.



Posición lateral de seguridad

El modo de colocar a la víctima es el siguiente: con la víctima colocada boca arriba, nos situamos a un costado de la misma. Cogemos el brazo más cercano y lo estiramos hacia nosotros, después doblamos la rodilla más alejada de nosotros de manera que podamos coger por ella y por el brazo más alejado a la víctima y girarla hacia nosotros, colocándola de lado. Después usamos la mano que no movimos al principio y la situamos debajo de la cabeza, que ira estirada hacia atrás.

En el caso de que no sintamos su respiración y/o pulso, se debería proceder y siempre por personas experimentadas a la reanimación. Es recomendable asistir a algún tipo de cursillo de primeros auxilios, donde adquirirán éste tipo de conocimientos. En la sede la Cruz Roja o bomberos de la región se puede recibir esta información.

Es urgente actuar, pues tras pasar 3 minutos sin aire, se producen lesiones nerviosas, más graves e irreversibles a medida que pasa el tiempo (ceguera, parálisis, sordera, etc.). Más allá de 8 minutos no hay esperanza. La rapidez y eficacia han de ser extremas.

Hemorragias

Hay tres tipos de hemorragias: hemorragia interna, hemorragia externa y la hemorragia exteriorizada.

Las hemorragias más frecuentes suelen provenir de una herida abierta. Hemos de tener en cuenta que la pérdida masiva de sangre, conduce al shock y después a la muerte. Hemos de actuar por lo tanto con rapidez, si queremos contener la pérdida de sangre y estabilizar al herido.

- Hemorragia Interna: la sangre se derrama en el interior de las cavidades corporales (cabeza, estomago, etc) como consecuencia de una contusión fuerte o desgarró. El aspecto del herido será el propio de un shock, palidez, pulso débil, perdida de conocimiento gradual. Será necesaria una evacuación inmediata, pues es necesaria una intervención quirúrgica para salvar su vida. Hay que evacuar inmediatamente, tendida de espaldas, abrigada, no darla de beber agua, ni ninguna medicina.

En las hemorragias de origen digestivo (reconocibles por que pueden presentar vómitos de sangre) y en las de origen pulmonar (expectoraciones sanguinolentas) hay que buscar ayuda con rapidez. Las hemorragias por el aparato urinario o el recto, generalmente no revisten carácter de máxima urgencia, por lo que se llevara el paciente lo antes posible a un centro medico.

- Hemorragia Externa: la sangre mana hacia el exterior por una herida y es en esa herida donde se harán las manipulaciones. Hay dos tipos de hemorragias externas: venosas (la sangre fluye lentamente y es oscura) y arteriales (sangre en rojo vivo a chorro latente).

La técnica que podremos utilizar para su contención es la de presionar la herida por la que mana la sangre. Con el herido tendido, eliminar la vestidura alrededor de la herida y proceder a aplicar sobre la herida una presión firme, con ayuda de gasas, pañuelos, sabanas rasgadas, etc. Al menos durante tres minutos. Se realizará un vendaje compresivo con ayuda de venda y/o compresas esterilizadas. O en su defecto con un pañuelo limpio.

Después se trasladará al herido a un centro sanitario con la máxima urgencia, para que traten la herida completamente.

Hay un truco importante y es que al realizar un vendaje tanto para una hemorragia externa, como para un traumatismo de una extremidad, hay que hacerlo firmemente, pero sin dificultar la circulación. Esto lo podremos comprobar

apretando una uña de la extremidad, si al dejar de presionar recobra rápidamente el color habitual, la circulación esta garantizada, si por el contrario no lo hace o tarda mucho en recobrar el color, deberemos aflojar un poco el vendaje.

- Hemorragia Exteriorizada: la sangre mana por un orificio natural, pero la hemorragia está en el interior. Las hemorragias nasales o por los oídos pueden ser signo de fractura de cráneo. Se debe trasladar al herido lo antes posible a un centro medico. Máxima urgencia.
- Hemorragia Nasal: aunque no la hemos citado al principio, trataremos de ella en este momento. Sentarse, inclinar la cabeza hacia adelante y apretar el puente de la nariz con los dedos. También se puede colocar en la nariz una gasa empapada en agua fresca. No presenta gravedad, aunque si aparatosidad.
- Shock: el estado de shock o conmoción es aquel en que uno se encuentra cuando el flujo sanguíneo no irriga suficientemente los tejidos y órganos vitales de cuerpo. Su persistencia es grave y puede acarrear la muerte. Obedece a diversas causas, como pérdida de sangre, quemaduras profundas, dolor intenso, etc. Los primeros síntomas son nerviosismo, sed, palidez, aceleración del ritmo cardiaco, puede sudar aun teniendo la piel fría. A medida que el shock progresa su respiración se vuelve jadeante, y su mirada lejana y vacía. Su piel toma un tono amoratado sobre todo en los labios.



Posición anti shock

Se elevarán los pies de la víctima, aflojará la ropa, se cubrirá el cuerpo para que no se enfríe. Se vigilará la respiración y el ritmo cardiaco. Estar preparados por si hay parada cardiorrespiratoria. Se contendrá la hemorragia (si la hubiese) y tranquilizaremos al herido. Si su situación empeora, buscar ayuda médica urgente.

Heridas

Nos lavaremos las manos con jabón. Dejaremos que la sangre salga brevemente, para que la herida se auto limpie. Limpiar la herida y la piel circundante con jabón o con un antiséptico. No utilizar alcohol o tintura de yodo. Dejar que seque y colocar un apósito. Cambiar el apósito cada 24 horas y dejar la herida al aire lo antes posible. En caso de inflamación, aplicar varias veces al día compresas calientes alcoholizadas (agua hervida con un 20% de alcohol). En las heridas graves, si no es posible su cicatrización por estos medios, se envolverán en gasa esterilizada y en un plazo breve se procurara atención médica. Se debe tener cuidado con el riesgo de tétanos.

Otro tipo de heridas, son menos frecuentes, pero no por ello, olvidaremos documentarnos al respecto (heridas sutorias en el pecho, heridas abdominales con perforación, etc.). Éstas heridas harán que tengamos que buscar ayuda urgente.

Quemaduras

Aplicar una pomada grasa adecuada. Si la quemadura es seria, tratarla como las quemaduras de otro tipo. Recubrirla de gasa esterilizada. No perforar ampollas y tomar aspirina como analgésico. No obstante en este caso, lo mejor es la prevención y utilizar una crema solar de alto factor de protección y reponer cada cierto tiempo.

Lo problemático de una quemadura, es la infección que puede sobrevenir, ya que el dolor es más o menos soportable, pero es la infección la que nos puede agravar el shock y causar la muerte. Si es posible tras sufrir la quemadura, sumergir la parte afectada en agua fría. Tras enfriar la herida, cubrir con un apósito que no deje pelusa y no aplicar ninguna pomada. Facilitar la circulación sanguínea. No perforar ampollas. No quitar la ropa quemada (trozos de tela) que haya quedado adherida. Prevéngase el shock. Dar de beber agua al herido frecuentemente. Si el herido está consciente, no vomita, adminístrese una mezcla de cloruro y bicarbonato sódicos. Media cucharada por litro de agua. Se lo daremos a beber lentamente. Se trasladará al herido a un centro médico.

Efectos del Calor

- Deshidratación: la pérdida gradual de agua y sales del cuerpo produce dolor de cabeza, mareo, náuseas y sudor. La víctima puede presentar una piel pálida y pegajosa, calambres musculares y problemas respiratorios. Lleva la víctima a

un sitio fresco y suminístrale solución salina (una pizca de sal por cada litro de agua) frecuentemente.

- Insolación: una insolación es el resultado de un esfuerzo excesivo bajo el sol. Puede provocar fiebre, dolor de cabeza, vómitos, inconsciencia. El calor del cuerpo debe reducirse colocando a la víctima a la sombra, preferiblemente bajo una tela empapada en agua fresca. Abaníquele la cara. No la sumerja directamente en agua fría.

Efectos del Frío

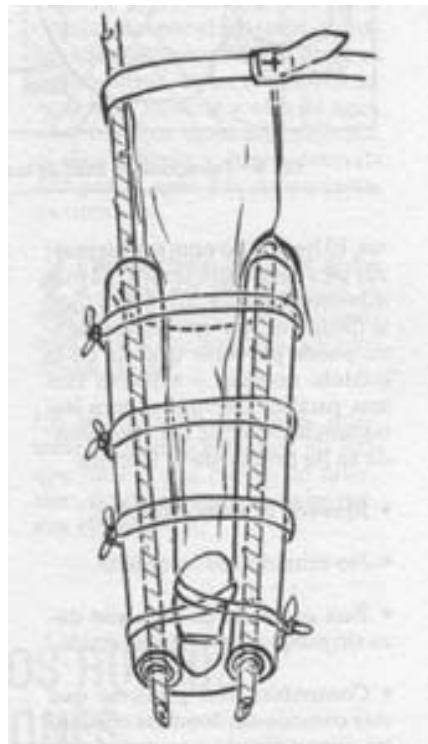
- Congelaciones: en la víctima aparecerá una sensación de entumecimiento. Impresión de caminar sobre alfileres. La zona helada esta blanca y fría. Después se producen dolores lacerantes y la piel se hincha y torna violácea. Los dolores se atenúan y aparecen ampollas. Puede iniciarse la gangrena. Dependiendo de la profundidad de la lesión, así su gravedad. No calentar la zona helada con rapidez, ni frotar de ninguna manera. No reventar las ampollas. No dar alcohol para beber. Detener el avance de la congelación, cubriendo al herido. Si la congelación está en su inicio, calentar progresivamente. Se hará tan lentamente como sea posible, primero acercándola a una parte del cuerpo que este caliente, luego meterla en agua tibia, hasta alcanzar la temperatura corporal. Desinfectar las lesiones y colocar apósitos sin apretar. Dar calmantes. Procurar atención médica inmediata. Si el enfriamiento es generalizado, calentar al enfermo inmediatamente, no dejar que se duerma y llevar urgentemente a un centro médico.
- Maniobra de Heimlich: dar unas palmadas en la espalda. Golpear con firmeza entre los omoplatos con la victima sentada. 5 veces.



Si las palmadas no funcionan, procederemos a realizar la maniobra de Heimlich. Colóquese detrás de la víctima, rodéele la cintura justo por encima del ombligo con sus brazos y apriete hacia arriba rápidamente y con fuerza. Debería desobstruirse la garganta. En el caso de un niño, colóquelo sobre las rodillas y golpéele con la palma de la mano entre los omoplatos. No utilice la presión abdominal en los niños.

Fracturas

- Pierna: atienda primero cualquier herida abierta. Coloque un material suave entre las piernas. Si tiene que mover al accidentado, hágalo tirando de la pierna lenta pero firmemente desde el tobillo. Inmovilice la pierna rota y átela a la pierna sana. haga los nudos en la parte de la pierna sana. Ate los tobillos. Si es un tobillo inmovilice con ropa sujeta con vendas. También se puede construir una férula con dos trozos de madera almohadillados (enrollando ropa a su alrededor) y atando la pierna entre ellos.



Ejemplo de cabestrillo improvisado

Para el traslado podemos construir una camilla (ver traslado de heridos).

- Brazo: podemos entablillar el brazo con un trozo de corteza o una revista, atándola alrededor del propio brazo. Pase una venda triangular por debajo del

brazo fracturado y ate sus puntas de forma que el nudo descansa sobre el hombro lesionado. Pase la esquina inferior de la venda por encima del codo y asegúrela con un imperdible.

- Brazo: podemos entablillar el brazo con un trozo de corteza o una revista, atándola alrededor del propio brazo. Pase una venda triangular por debajo del brazo fracturado y ate sus puntas de forma que el nudo descansa sobre el hombro lesionado. Pase la esquina inferior de la venda por encima del codo y asegúrela con un imperdible.



Vendaje para un brazo

- Mano: envuelva la mano con gasas y sujete la mano con una venda triangular atada alrededor del cuello. Este cabestrillo elevado, ayuda a disminuir la inflamación y detiene las hemorragias.



Vendaje para una mano

Ampollas

No reviente nunca una ampolla, originada por una quemadura. Si debe perforar una ampolla para poder seguir caminando limpie primero la zona con alcohol. Esterilice una aguja en una llama y déjela que se enfríe e insértela en una orilla de la ampolla. Presione la ampolla cuidadosamente para extraer todo el líquido y cubra la ampolla con un apósito limpio. Procure no rozar la zona durante unos días.

Calambres

- Pierna: Levante la pierna afectada y aplique un masaje hasta que los músculos se relajen.
- Pie: Aplique un masaje suave en la zona metatarsiana, estirando los dedos de los pies. O apoyar con fuerza en una losa fría o un objeto metálico.

Diarreas y Vómitos

Las causas más comunes son intoxicación por alimentos o por la ingestión de agua contaminada. Mantenga un correcto nivel de hidratación. Tome agua con sal y azúcar. Haga uso del botiquín.

Envenenamiento

En caso de envenenamiento causado por una sustancia ingerida, es importante saber de que sustancia se trata. De esa manera se podrá aplicar el tratamiento correcto. Si la víctima respira colóquela en la posición lateral de seguridad, explicada más arriba y busque ayuda médica. No haga que la víctima vomite, debido a que ciertas sustancias pueden causar más daño de esta manera (cáusticas).

Heridas Oculares

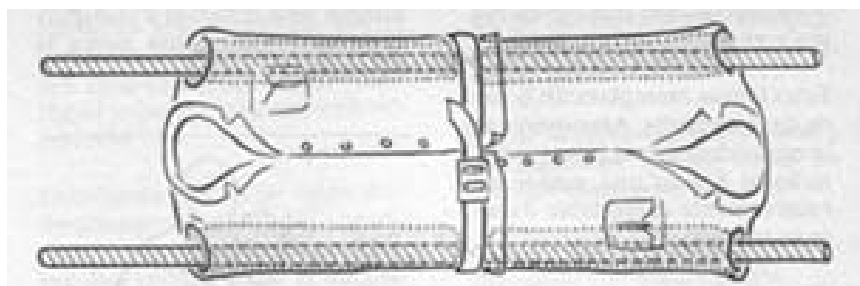
Puede intentar eliminar objetos extraños, picores, etc, arrojando agua en el ojo. En todo caso, coloque un apósito de gasa sobre el ojo dañado, para evitar la infección y rodee, si es necesario, ambos ojos con una venda, para sujetar ese apósito. Un médico debe ser el que saque objetos de los globos oculares que no hayan podido eliminarse con el agua.

2.7.2 Traslado de Heridos

Antes de mover un herido, debemos comprobar que no tiene ninguna lesión en la columna vertebral. La forma en la que ha ocurrido el accidente nos puede esclarecer la posibilidad de la citada lesión. Se traduce en un dolor violento en alguna región de la columna. Dolor irradiante en la cintura o hacia las extremidades inferiores. No nota sus piernas y sus pies están paralizados. El más mínimo movimiento puede provocar el corte de la médula y una parálisis definitiva. Si no está seguro de si tiene lesión o no medular, trátelo como si la tuviese y eso significa que solo lo moverá personal especializado. Buscar ayuda médica muy urgente.

Si por el contrario, estás seguro de que no tiene ningún tipo de lesión medular, se puede disponer de un transporte.

- Camilla: podemos fabricar una camilla del tipo parihuela. Se cortan dos ramas gruesas y con las mangas hacia el interior de unas chaquetas, realizaremos la base de la camilla (3 serán suficientes). Sólo para heridos con cuadros leves y medios.

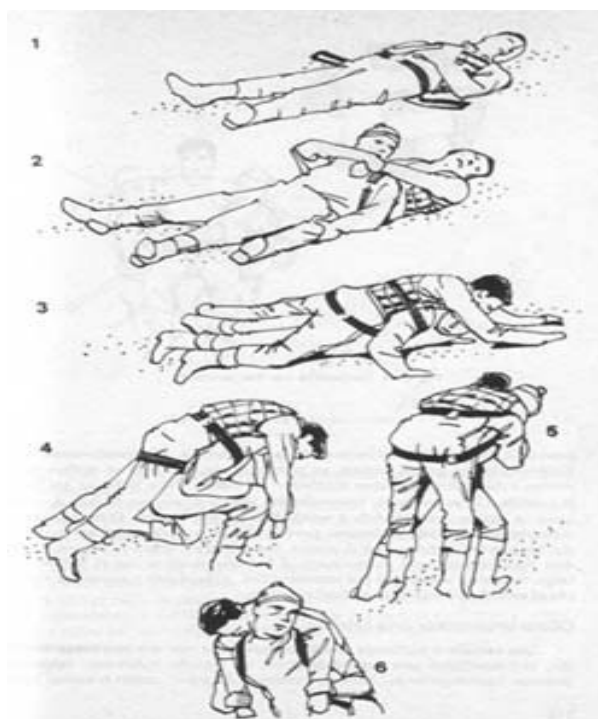


Parihuela, improvisada con chaquetas

- Método del bombero: Aquí se usa la fuerza de una persona que será la encargada de transportar al herido. Tome el brazo derecho de la víctima con su brazo izquierdo y coloque, agachado en cuclillas, el derecho entre sus piernas. Doble las rodillas para soportar el peso del herido. Una vez incorporado, llevando al herido sobre sus hombros, soportará el peso con las piernas y no con la espalda. En marcha sujetele la rodilla, para guardar equilibrio. Sólo para heridos con cuadros leves.

*Método del Bombero*

Otro es el método de los cinturones. Coloque varias vueltas de cuerda o dos cinturones unidos bajo la víctima (1). Túmbese boca arriba entre las piernas de la víctima y pase la cuerda sobre sus hombros (2), como si de una mochila se tratase. Gírese colocándose boca abajo con la víctima encima (3). Deslícese hacia atrás para arrodillarse (4) y colocando una pierna en posición de levantarse, hágalo tratando cuidadosamente al herido (5). Utilice esta técnica para trayectos cortos (6). Sólo heridos leves.

*Método de los cinturones*

Consejos Finales

Aunque ésta guía pueda ser más o menos completa, mi recomendación es que en el grupo de personas que vayan a emprender un viaje, hagan un curso de primeros auxilios. Es importante estar familiarizado con estas técnicas, de lo contrario no se deberían practicar.

Adicionalmente pueden llevar un manual de primeros auxilios, junto a vuestro botiquín, ya que es una cosa que nunca estará de más.

Proceso de Comprensión y Análisis

- Interpretar y encontrar la importancia de los siguientes temas para la buena planificación de un campamento. Interpretar el por qué y para qué, sacar conclusiones de sus ventajas y desventajas.
- Conformar grupos de 7 a 8 integrantes a las cuales las llamaremos patrullas. Cada patrulla seleccionará un líder. Cada patrulla debe tener
 - Un nombre
 - Un lema
 - Himno
 - Bandera
 - Un distintivo

Solución de Problemas

- Preparar un menú para una excursión de fin de semana con base a productos de la región:
- Calcular, empacar y etiquetar la alimentación necesaria para tres días teniendo en cuenta los siguientes parámetros.
 - Alimentos para 2 personas
 - El peso total no será mayor a 4 kilos.
 - Nada de enlatados
 - Debe ser un menú nutritivo.

- Explicar cómo preparar una comida ligera para el viaje (refuerzo).
- Indagar sobre las siguientes preguntas
 - ¿Qué es la brújula?
 - Partes de la brújula
 - Forma de usar la brújula
- Realizar un paralelo entre Acampar, Excursión y Pernotar. Encontrar similitudes y diferencias.
- Enumerar los elementos que debe tener un botiquín de campamento.
- Hay personas que son expertas en cocinar en campamento tanto que lo hacen sin ningún implemento. Probar la siguiente fórmula: Las papas pueden cocinarse envolviéndolas en barro y dejándolas dentro de las brazas y sabrás si ya están listas si puedes introducir una astilla o un tenedor: si éste las atraviesa suavemente es que ya están cocidas.
- Elaborar la programación de un campamento de tres días

Síntesis Creativa y Argumentativa

- Probar encender fuego según las técnicas que se mencionaron en la unidad, practicar hasta que las dominarlas completamente.
- Recordar que el uso del fuego es delicado. Comentar con diferentes personas las medidas de seguridad que se deben tener en cuenta para realizar esta actividad al aire libre. Crear un protocolo de normas de seguridad.
- Probar otros tipos de encendido, se puede recurrir a forma natural sin gasolina y otros combustibles naturales tendrás doble mérito pues no dependerás de estos.
- Imaginar que se está acampando en un lugar lejos de cualquier persona o poblado y la persona que lleva los fósforos se resbala y cae a un arroyuelo, como resultado los fósforos se mojan ¿Cómo enciendes fuego?. Hay una técnica para impermeabilizar fósforos utilizando una capa de parafina (cera de vela). Hacer la prueba e investigar otras formas de impermeabilizar los fósforos.

- Preparar la siguiente comida propia para campamento

Tortilla de Champiñones

Ingredientes

- 6 huevos
- Una cebolla,
- Una lata de champiñones
- Aceite
- Limón
- Sal

Preparación

En una sartén antiadherente con aceite se sofríe la cebolla picada, hasta que se ponga blanda. Se añaden los champiñones escurridos y se saltean unos momentos, agregando zumo de limón. Se batan en un cuenco los huevos con sal, se unen los champiñones y la cebolla, se remueve bien todo y en el aceite bien caliente de la sartén se hace la tortilla, doblándola por las dos puntas hacia el centro, hasta que quede bien dorada por ambos lados.

Tiempo: 15 minutos

Autoevaluación

- Demostrar cómo se selecciona el lugar para acampar y la forma para levantar una carpa apropiadamente. ¿Qué precauciones se deben tomar cuando la carpa esta mojada? Limpiar, secar y guardar una carpa correctamente.
- Mostrar las maneras apropiadas para enrollar un saco de dormir para el viaje y las formas para mantenerlo seco.
- Escribir un ensayo sobre el comportamiento al aire libre basado en la cortesía hacia otros acampantes y conservación del medio ambiente.
- Describir que se puede hacer en un campamento.
- ¿Cómo se debe encender con seguridad una cocina y una lámpara y qué precauciones se deben tener?

- Describir las reglas de seguridad que se deben tener para encender el fuego. Demostrar las diferentes formas de apagar el fuego.
- Usando dos tipos de ramas y troncos, armar un fogón y realizar un tipo de comida. Recordar las normas de seguridad.

Repaso Significativo

En siguiente resumen la temática estudiada en la unidad. Ubicar cada tema en la tarea previa de preparación que considere conveniente, comparar el trabajo realizado con la de un compañero. Argumentar sobre las diferencias que hayan tenido.

EL LUGAR DE CAMPAMENTO	<ul style="list-style-type: none"> – Gestiones para su elección (ver guía para elección del lugar). – Gestiones para lograr su autorización.
LA FINANCIACION DEL CAMPAMENTO	<ul style="list-style-type: none"> – Previsión de gastos. – Entradas y Salidas. – Forma de pago. – Origen de los fondos. – Índice de ajuste. – Becas. Descuentos.
PUESTA EN COMUN	<ul style="list-style-type: none"> – Normas de convivencia? – Reglamento de campamento? – Objetivos. Propósitos, Expectativas de Logro.
LA DIFUSION Y PROPAGANDA	<ul style="list-style-type: none"> – Circulares a alumnos o asociados. – Carteles - Afiches. – Diarios Murales, Carteleras. – Boletín, Revista, Folletos. – Otras formas.
LA INSCRIPCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> – Formularios - Planillas. – Normas - Instrucciones. Autorizaciones de Padres. – Nómina de inscritos. – Datos personales de utilidad.
REUNIÓN DE PADRES	<ul style="list-style-type: none"> – Información. – Gestiones y Permisos especiales. – Colaboraciones. – Presentación docentes y programa.
EXÁMEN MÉDICO	<ul style="list-style-type: none"> – Para convivencias de mediana a larga duración.

DESIGNACIÓN DEL PERSONAL	<ul style="list-style-type: none"> — Directivo. — Docente. — Auxiliar Docente. — De Servicios. De Cocina. — De sanidad. — Otros. — Condiciones - Función o Cargo - Sueldos.
EL EQUIPO GENERAL DE CAMPAMENTO	<ul style="list-style-type: none"> — Lista de materiales. — Gestiones para completar el equipo que falta: Compra, Préstamo, Alquiler. — Mantenimiento - Conservación - Reparación del material.
EL EQUIPO PERSONAL INDIVIDUAL DEL PARTICIPANTE	<ul style="list-style-type: none"> — Lista de elementos detallada. — Identificación de elementos personales
INFORMACIÓN A LOS PARTICIPANTES	<ul style="list-style-type: none"> — Reuniones. — Circulares, Boletín, Revistita o Folleto. — Presentación del programa con relación a expectativas, necesidades, inquietudes e intereses (Posterior a haber obtenido diagnóstico grupal).
CONFECCIÓN DEL MENU	<ul style="list-style-type: none"> — Platos elegidos. — Ingredientes por plato. Preparación de cada plato. — Lista de provisiones perecederas general. — Lista de provisiones no perecederas general. — Estrategia de compras. Donación de víveres: Sistema?
REUNIONES DE AMBIENTACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> — Encuentros. — Sociales en el Club, Colegio, etc. — Campamentos previos de 48 ó 72 hs. — Clases, cursillos, talleres, actividades.
EL TRANSPORTE	<ul style="list-style-type: none"> — La carga general: Gestiones para contratar fletes, camiones, preparación de la carga (EMBALAJE). — El grupo: Gestiones para contratar el medio de transporte y la organización del viaje.
EL VIAJE DE IDA	<ul style="list-style-type: none"> — Encuentro, concentración, cómo está organizado? — La carga y el grupo cómo se organizan? — El viaje - Paradas? Consignas? — Llegada, descarga, cómo están organizadas?
OTRAS TAREAS	<ul style="list-style-type: none"> — Confección de nómina de integrantes del campamento y sus funciones. Confección de planillas de datos útiles personales. — Confección de INFORME INICIAL donde están todos los datos referidos a organización, administración y programación. — Planillas que se pueden utilizar (Algunos ejemplos): Inscripción, Ficha médica, Partes médicos, Ficha para cocina, Programa diario, etc .

Bibliografía Sugerida

CAMPING VIVE. Guía de sitios para acampar. Santa Fe de Bogotá

COLDEPROTES. Campamentos Juveniles. Santa Fe de Bogotá

DE VITELLESCHI GAMBOA SUSANA. Juegos para campamentos 3ª edición Madrid Editorial Alambra, 1986.

DIRECCIONES ELECTRÓNICAS

[www.actividades cooperativas de campamento.com](http://www.actividades.cooperativas.de.campamento.com)

www.Conquismania.com

[www.club de exploradores.com](http://www.club.de.exploradores.com)

[wwwscout.com.](http://www.scout.com)

UNIDAD 3

Arsenal de Actividades y Juego

Descripción Temática

En la presente unidad se encuentra una gran cantidad de herramientas de trabajo recopiladas de infinidad de personas, algunas con adaptaciones personales, otras son fiel copia de sus creadores; pero eso sí, todas llevadas a la práctica por este servidor, lo cual me permite decir que solo bastará de un toque de creatividad y el esfuerzo sincero que colocamos al planificar cualquier actividad para nuestros alumnos.

Para garantizar una actividad divertida y segura hay que recordar que el éxito está en la manera cómo se modifiquen estas actividades y sean adaptes al medio.

Horizontes

- ejecutar diversos juegos y actividades buscando además del goce y el libre esparcimiento un objetivo concreto.
- Crear y adaptar diversas actividades a desarrollar al aire libre.
- Abordar la dirección del juego como un instrumento muy serio para la educación integral del ser.

Núcleos Temáticos y Problemáticos

- Juegos en la Naturaleza
- Técnicas de Animación Grupal
- Juegos Nocturnos

Proceso de Información

3.1 JUEGOS EN LA NATURALEZA¹

3.1.1 Unión con la Naturaleza

Objetivo

Experimentar nuevas sensaciones al estar en contacto con la naturaleza.

Desarrollo

Todos los participantes tumbados en el suelo, permanecer en silencio, escuchar detenidamente, observar; sentir el suelo, el aire, la temperatura.

Permanecer así un rato largo, los animales se os acercarán como si fueses parte de la naturaleza. Si quieren pueden taparse con hojas de árboles, con ramas hasta cubrirse por completo. Sentir así su unión con la naturaleza.

Notas

Luego puedes reunir a sus compañeros y comenta con ellos qué han sentido. ¿Cuántos sonidos diferentes han oído? ¿cuántos colores han visto?,etc.

3.1.2 Mimo Natural

Objetivos

Experimentar nuevas sensaciones al estar en contacto con la naturaleza.

Desarrollo

Si nos encontramos en silencio podemos hacer como que soy un árbol o una planta pequeña que va creciendo, o un animal que se mueve, siente. Podemos imaginar que somos el viento que, podemos actuar unos con otros. Podemos construir una planta, un animal entre todos, de manera que cada uno somos una parte de ella. Cuatro son las patas, uno el rabo, otra la trompa. Es el elefante que camina simultáneamente a veces lento, otras veces rápido.

¹ Tomados de Colección de juegos ágora marianistas.

Notas

Luego puedes reunir a tus compañeros y comentar con ellos qué han sentido.

3.1.3 Sorpresa Artificial*Objetivos*

Adquirir nuevos hábitos frente al consumo y a favor del respeto al medio ambiente.

Materiales

Objetos diversos

Desarrollo

En un sendero de 15 m. coloca doce objetos fabricados por el hombre. Unos muy ocultos, otros semiocultos y algunos muy visibles, los niños avanzan por el sendero y al llegar al final han de decir cuántos han visto. Si no aciertan el número han de recorrer el sendero de nuevo.

3.1.4 La Cámara de Fotos*Objetivos*

Fomentar el respeto al medio ambiente.

Desarrollo

Todos por parejas, uno conduce a otro que lleva los ojos vendados. Cuando al conductor le parece conveniente se paran, le destapa los ojos al otro y le anima a que tome una instantánea de lo que tiene delante. Luego se tapa los ojos y se repite la misma actividad varias veces.

Notas

Después de haberse cambiado los papeles se comenta entre todos lo ocurrido y lo visto.

3.1.5 El Topo

Objetivos

Fomentar el respeto al medio ambiente.

Desarrollo

Este juego se hace en grupos de cinco, cada uno busca un objeto de la naturaleza no mayor que un zapato. Lo observan detenidamente y se colocan todos los objetos juntos en el centro. Luego con los ojos cerrados y desde una distancia de 10 m. cada topo ha de descubrir el objeto que él seleccionó.

3.1.6 Lince y Conejo

Objetivos

Profundizar en las relaciones que se establecen en la naturaleza.

Desarrollo

En un espacio cercado uno hace de lince con los ojos cerrados y ha de cazar al conejo que hará el menor ruido posible. Si resulta difícil el lince puede decir: "Conejo" y este tiene la obligación de decir: "Lince".

Notas

Pueden jugar varias parejas a la vez dando a cada una nombres diferentes: sapo e insecto, murciélago, perro y gato.

3.1.7 Gotas de Agua

Objetivos: Profundizar en las relaciones que se establecen en la naturaleza.

Desarrollo

Se distribuye a los participantes por una zona determinada con las siguientes instrucciones. Cada uno debe sentirse como una gota de agua de lluvia que resbala por la nieve. Debe ir hacia las zonas más bajas (menos cota) de la forma más directa posible (máxima pendiente). Se les distribuye por la zona y se les dice que den saltos verticales, dejándose llevar por la pendiente.

Notas

Llegará un momento y un lugar en que los participantes vayan todos por el mismo camino: "el cauce".

3.1.8 Equilibrio en la Naturaleza*Objetivos*

Profundizar en las relaciones de equilibrio que se establecen en la naturaleza.

Desarrollo

Se forman tres equipos de igual número de componentes: Lince, hierba y conejo. Los lince comen a los conejos, los conejos a la hierba y la hierba a los lince (dado que lince muerto es abono para la vegetación). Se marca el área de juego y se forman los equipos. Los lince van con una mano sobre la cabeza, los conejos con una mano en el pecho. Vale sólo el agarrar por la ropa al contrario.

Notas

Aquí comienza lo bueno: cada individuo agarrado pasa a ser de la especie que lo cogió, por lo que deberá cambiar a la correspondiente posición de la mano (cabeza, cara o pecho). De esta forma observaremos disminución en algunas poblaciones y aumento en otras; pero siempre se volverá a un estado de equilibrio.

3.1.9 Predadores y Presas*Objetivos*

Profundizar en las relaciones de equilibrio que se establecen en la naturaleza.

Desarrollo

Se forman dos grupos con igual número de integrantes, cada uno de los cuales llevará una cinta del color de su equipo: depredadores o presas. En cada grupo se venda los ojos a un participante, se atan los pies con cuerdas de distinta longitud) a tres o más; y a uno o dos se les deja totalmente libres. Se delimita el área de juego (muy importante) y se establece una madriguera. Comienza el juego cuando los depredadores salen a cazar a sus presas. Las presas cogidas son llevadas por el depredador a la madriguera y este sale nuevamente a cazar.

Notas

Al cabo de un minuto (o según vea el monitor) se para el juego y se observa que los individuos ciegos o trabados por las cuerdas han sido los menos afortunados. El monitor comenta que en la naturaleza los individuos mejor adaptados son los que sobreviven ante la presión del medio.

3.1.10 Pirámide de Vida*Objetivos*

Aprender a respetar la naturaleza, sintiéndonos parte de ella.

Desarrollo

Cada uno escribe en un papelito el nombre de una planta o un animal. Luego nos ponemos a construir una pirámide. Primero se pone en el suelo a cuatro patas y muy juntos lo que pusieron en el papel una planta. Luego intentan colocarse en la misma postura sobre ellos los que comen solo plantas. Y al final se ponen encima los carnívoros.

Notas

Podremos observar con este juego que para lograr una pirámide necesitamos tener más plantas y menos carnívoros. Tras una negociación lograremos hacer la pirámide y analizaremos la similitud del juego con la realidad.

3.2 TÉCNICAS DE ANIMACIÓN GRUPAL²

El objetivo de las dinámicas de animación, aplicadas a la Educación al aire libre es desarrollar la participación al máximo y crear un ambiente fraterno y de confianza. Pueden utilizarse en muchos momentos:

- Al inicio de la jornada, para permitir la integración de los participantes.
- Después de momentos intensos y de cansancio para integrar y hacer descansar a los participantes.

El abuso en las dinámicas de animación puede afectar a la seriedad de la jornada, por lo que el coordinador debe tener siempre claro el objetivo para el cual utiliza estas técnicas.

² Tomados de Colección de juegos ágora marianistas.

Estableceremos la diferencia entre dinámicas de animación y de calentamiento, en que estas últimas tienen un matiz más profundo, en donde el conocimiento desde el punto de vista afectivo es una parte fundamental.

3.2.1 Esto me Recuerda

Definición

Dinámicas de animación.

Objetivos

Animación, concertación.

Participantes

Grupo, clase, a partir de 11- 12 años.

Consignas de Partida

Forme un círculo con los jugadores, dónde cada uno esté de pie con sus manos cruzadas atrás, en posición de recibir el golpe. Se escoge un jugador para que se la "quede", le llamaremos "eso", el cual lleva consigo un rollo hecho con papeles de periódicos o pedazo de tela bien envuelto.

Desarrollo

Ésta dinámica consiste en que un participante recuerda alguna cosa en voz alta. El resto de los participantes manifiestan lo que a cada uno de ellos eso les hace recordar espontáneamente.

Notas

Debe hacerse con rapidez. Si se tarda más de 4 segundos, sale del juego por tres turnos

3.2.2 El Bum

Definición

Dinámica de animación.

Objetivos

Animación, concertación.

Participantes

Grupo, clase, a partir de 11- 12 años.

Desarrollo

Todos los participantes se sientan en círculo, se dice que vamos a numerarnos en voz alta y que todos a los que les toque un múltiplo de tres (3-6-9-12, etc.) o un número que termina en tres (13-23-33, etc.) debe decir ¡BUM! en lugar del número; el que sigue debe continuar la numeración. Ejemplo: se empieza, UNO, el siguiente DOS, al que le corresponde decir TRES dice BUM, el siguiente dice CUATRO, etc. Pierde el juego el que no dice BUM o el que se equivoca con el número siguiente. Los que pierden van saliendo del juego y se vuelve a iniciar la numeración por el número UNO.

Notas

La numeración debe irse diciendo rápidamente; si un compañero tarda mucho también queda descalificado, (5 segundos máximo). Los dos últimos jugadores son los que ganan. El juego puede hacerse más complejo utilizando múltiplos de números mayores, o combinando múltiplos de cinco por ejemplo.

3.2.3 El Alambre Pelado*Definición*

Dinámica de animación.

Objetivos

Animación, concertación.

Participantes

Grupo, clase, a partir de 11- 12 años.

Consignas de Partida

Se le pide a un compañero que salga de la zona de juegos.

Desarrollo

El resto de jugadores forma un círculo de pie y se agarran del brazo. Se les explica que el círculo es un circuito eléctrico, dentro del cual hay un cable pelado, y se le pedirá al compañero que está fuera que lo destruya tocando las cabezas de los que están en el círculo. Se ponen todos de acuerdo en que cuando toquen la cabeza del sexto compañero (que es el que representa el alambre pelado), todos al mismo y con toda la fuerza posible pegarán un grito. Se llama al compañero que estaba fuera, se le explica sólo lo referente al circuito eléctrico y se le pide que se concentre para que descubra el cable pelado.

Notas

Esta dinámica es muy simple pero muy impactante, debe hacerse un clima de concentración de parte de todos.

3.2.4 Cuento Vivo*Definición*

Dinámica de animación.

Objetivos

Animación, concertación.

Participantes

Grupo, clase, a partir de 11- 12 años.

Consignas de Partida

Todos los participantes están sentados en círculo

Desarrollo

Todos los participantes están sentados en círculo. El coordinador empieza a contar un relato sobre cualquier cosa, donde incorpore personajes y animales en

determinadas actitudes y acciones. Se explica que cuando el coordinador señale a cualquier compañero, éste debe actuar como el animal o persona sobre la cual el coordinador está haciendo referencia en su relato.

Por ejemplo: Paseando por el parque vi a un niño tomando un helado (señala a alguien). Estaba todo lleno de helado, se chupaba las manos, vino su mamá (señala a otra persona), y se enfadó mucho. El niño se puso a llorar y se le cayó el helado. Un perro (señala a otra persona) pasó corriendo y se tomó el helado etc.

Notas

Una vez iniciado el cuento el coordinador puede hacer que el relato se vaya construyendo colectivamente de manera espontánea, dándole la palabra a otro compañero para que lo continúe.

3.2.5 Cuerpos Expresivos

Definición

Dinámica de animación.

Objetivos

Animación.

Participantes

Grupo, clase, a partir de 11- 12 años.

Materiales

Papeles pequeños.

Consignas de Partida

Se escriben en los papelitos nombres de animales (macho y hembra). Por ejemplo: León en un papelito, en otro Leona (tantos papeles como participantes).

Desarrollo

Se distribuyen los papelitos y se dice que, durante 5 minutos, sin hacer sonidos deben actuar como el animal que les tocó y buscar a su pareja. Cuando creen que la han encontrado, se cogen del brazo y se quedan en silencio alrededor del grupo; no puede decir a su pareja qué animal es. Una vez que todos tienen su pareja, dice que animal estaba representando cada uno, para ver si acertaron. También puede hacerse que la pareja vuelva a actuar y el resto de los participantes decir qué animal representan y si forman la pareja correcta.

3.2.6 Cola de Vaca*Definición*

Dinámica de animación.

Objetivos

Animación.

Participantes

Grupo, clase, a partir de 11- 12 años.

Desarrollo

Sentados en círculo, el coordinador se queda en el centro y empieza a hacer preguntas a cualquiera de los participantes, la respuesta debe ser siempre "La cola de vaca", todo el grupo puede reírse, menos el que está respondiendo, si se ríe pasa al centro y da una prenda. Por ejemplo: ¿Qué es lo que más te gusta de tu novia? ¡ LA COLA DE VACA!

Notas

El grupo puede variar la respuesta "cola de vaca" por cualquier cosa que sea más identificada con el grupo o el lugar.

3.2.7 Un Hombre de Principios*Definición*

Dinámica de animación.

Objetivos

Animación.

Participantes

Grupo, clase, a partir de 11- 12 años.

Consignas de Partida

Todos los participantes se sientan en círculo.

Desarrollo

El coordinador en el centro, inicia el juego narrando cualquier historia donde todo debe empezar con una letra determinada. Por ejemplo: Tengo un tío que es un hombre de principios muy sólidos, para él todo debe empezar con la letra P. Así, su esposa que se llama. PATRICIA, a ella le gusta mucho comer. ¡PAPA! y un día se fue a pasear a PEKÍN y se encontró un PLUMERO, etc.

Notas

El que se equivoca o tarda más de cuatro segundos en responder pasa al centro he inicia de nuevo el juego. Después de un rato se varía la letra. Deben hacerse las preguntas rápidamente.

3.2.8 El Chocolateado*Definición*

Dinámica de animación.

Objetivos

Animación.

Participantes

Grupo, clase, a partir de 11- 12 años.

Consignas de Partida

Los participantes se agrupan por parejas tomándose de la mano, se colocan formando un círculo y dejan una pareja fuera.

Desarrollo

La pareja que quede afuera camina alrededor (siempre tomados de la mano), en el sentido de las agujas del reloj. En un momento determinado, la pareja que va caminando se pone de acuerdo y le pega en las manos a una de las parejas del círculo.

En ese instante, ambas parejas deben correr alrededor del círculo en sentidos contrarios, tratando de llegar primero al lugar que quede vacío. Los que lleguen al último pierden y repiten el ejercicio.

3.2.9 ¡Levántese y Siéntese!*Definición*

Dinámica de animación.

Objetivos

Animación, concertación.

Participantes

Grupo, clase, a partir de 11- 12 años.

Consignas de Partida

Todos sentados en un círculo.

Desarrollo

El coordinador empieza contando cualquier historia inventada. Cuando dentro del relato dice la palabra "quien" todos se deben levantar, y cuando dice la palabra "no", todos deben sentarse. Cuando alguien no se levanta o no se sienta en el momento en que se dice "quien" o "no", sale del juego o da una prenda.

Notas

El coordinador puede iniciar la historia y señalar a cualquier participante para que la continúe y así sucesivamente. El que narra la historia, debe hacerlo rápidamente para darle agilidad, si no lo hace, también pierde.

3.3 JUEGOS NOCTURNOS

3.3.1 Stalking

Material

Un lumo y varias linternas.

Participantes

Sin límite.

Edades

De 7- 8 años en adelante.

Desarrollo

Se marca en el terreno un círculo o se delimita un espacio de por ejemplo dos metros de radio, se coloca el lumo en el centro y el juego consiste en introducirse en el círculo sin ser visto. Para ello deberán eludir a los guardianes que irán rondando por los alrededores con una linterna y al descubrir a algún participante se le obligará a volver a la zona de comienzo o se le eliminará.

Observaciones

Las linternas solo las llevarán los vigilantes. Es un juego fácilmente ambientable, bastaría con colocar en el interior del círculo algún objeto que haya que coger, o ir disfrazados los que vigilan, etc. También se pueden introducir personajes, que si bien no pillen, agobien o molesten a los participantes ya sea mediante sustos, mojándoles, pringándoles con algo, golpeándoles con una esterilla, etc. También se puede complicar más el juego poniendo varias bases con lumos y que deban pasar alguna prueba de ingenio o responder a alguna cuestión.

- Stalking de Globos

Material

Globos, linternas.

Participantes

Sin límite.

Edades

De 7- 8 años en adelante.

Desarrollo

Se hacen dos equipos y se delimita un campo más o menos rectangular, al final de cada campo se colocan una hilera de globos (bien atados a un cuerda, colgados a un árbol, pared, etc...). El juego consiste en explotar los globos del equipo contrario antes de que te exploten los tuyos, pero pinchando solo un globo por persona en cada incursión que hagan. Para ello deberán llegar al final del otro campo, encontrarlos y explotarlos. En la zona central se colocaran unos vigilantes o guardianes, que si ven a alguna persona intentando cruzar al otro campo, les mandaran que vuelvan otra vez a su propio campo y que lo vuelvan a intentar otra vez.

Observaciones

Para controlar que equipo gana, sería conveniente que se situase una persona al final de cada campo controlando si realmente solo pinchan un globo por persona y cuando se hayan pinchado todos los globos pite para indicar quien ha pinchado antes los globos.

- Stalking de la Cadena Alimenticia

Material

Pitos o diversos útiles que produzcan ruidos, pañoletas.

Participantes

Preferiblemente no más de 12 - 15 personas.

Edades

De 11 - 12 años en adelante.

Desarrollo

Cada persona representa un animal o un ser, se numera a todos los participantes para que cada uno sepa a quien tiene que pillar y quien le puede pillar a él y el orden que deberá seguir si avanza la cadena alimenticia (lógicamente la cadena deberá cerrarse). Una vez claro el orden, cada uno adoptará un sonido que le caracterice, puede ser un pitido, dos pitidos, el golpeo de una cucharilla contra un vaso, etc, y se mostrará delante de todos los participantes. Después se coloca cada uno una pañoleta en la parte posterior, que será su vida.

El juego consiste en ir pillando a los adversarios que tienes por debajo en la cadena alimentaria quitándoles la pañoleta de la espalda y evitar que te pille el que esta por encima tuyo. Para saber donde esta cada uno, cada dos minutos todo el mundo deberá pitar o hacer su ruido característico. El juego se ira complicando a medida que se vayan eliminando gente y deberás estar atento si la cadena a avanzado y es otra persona distinta a la inicial la que te puede pillar. Gana el ultimo que quede vivo.

Observaciones

Interesa hacerlo en una área donde no hayan muchos ruidos externos.

- Stalking por Grupos

Material

Un lumo, varias linternas y cuerda.

Participantes

Sin límite.

Edades

De 7- 8 años en adelante.

Desarrollo

Igual que el stalking primero, pero en vez de ir individualmente los participantes, estos deberán ir unidos mediante una cuerda cogida a alguna parte del cuerpo (el brazo, la cintura un tobillo, etc).

Observaciones

Lógicamente cuanto más numeroso sea el grupo más difícil será el juego y la separación que haya entre unos y otros también influirá.

3.3.2 Cherco*Material*

Una linterna

Participantes

Sin límite.

Edades

De 7 - 8 años en adelante.

Desarrollo

Una persona es la que paga y lleva la linterna, el resto de jugadores van caminando tras él, a la voz de "CHERCO", todos los participantes se esconderán, teniendo para ello de tiempo al principio una cuenta atrás de diez segundos, que se irán bajando de segundo en segundo según avance el juego. Una vez escondidos todos el que paga deberá localizar con ayuda de su linterna a los escondidos, diciendo su nombre o indicando claramente donde se encuentra el escondido. El que paga podrá dar solo tres pasos para acercarse a algún lugar para intentar ver mejor, y al cabo de un rato pitara o avisara para que salgan los no pillados y empezar una ronda nueva. Para las rondas con gente pillada y no pillada, se recomienda que los pillados caminen delante del que paga y los no pillados detrás.

Observaciones

Si no es mucha gente la que participa, y el que paga tiene buena voz, se puede ir caminando y contando un cuento inventado y que mosquee con palabras similares a "cherco".

3.3.3 Caza del Ciervo Nocturna*Material*

Un pito o silbato.

Participantes

Sin límite.

Edades

De 7 - 8 años en adelante.

Desarrollo

Una persona representa el papel de un ciervo al que deberán pillar unos cazadores. Se dejará un cierto tiempo para que se aleje el ciervo y después saldrán en su busca los cazadores. Para localizarlo, este deberá pitar cada dos minutos aproximadamente. Gana quien consiga atraparlo.

Observaciones

Para alargar más el juego, se puede introducir dos ciervos, o que deban quitarle una pañoleta que lleve a su espalda. O para realizarlo de un modo diferente, el ciervo en vez de un silbato, puede llevar una linterna que deberá encender cada dos minutos.

3.3.4 El Prisionero*Material*

Una linterna y una cuerda o cordino para atar al prisionero.

Participantes

Preferiblemente no más de 25 - 30 personas.

Edades

De 7 - 8 años en adelante

Desarrollo

Un prisionero es atado fuertemente a un árbol del bosque por su guardián o guardianes, haciéndolo en un tiempo limitado, por ejemplo, cinco minutos. Atado el prisionero, el guardián se aleja unos diez pasos hasta encontrar un lugar cómodo desde donde vigilar a su cautivo. El árbitro dejará pasar unos momentos para que el prisionero pueda quejarse de lo incómodo que está y de lo apretadas que están las ligaduras. Una vez que el guardián haya revelado la clase de muerte que correrá el prisionero si sus amigos no logran libertarlo dentro de un cierto tiempo, ya que no hay esperanzas de que pueda desatar los nudos en la oscuridad, se impone un profundo silencio.

El árbitro deja salir entonces de su escondite a los amigos del prisionero, uno por uno, para que vayan a libertarlo sin detenerse. Si el guardián ilumina de pleno al acechante, éste queda eliminado. El número de veces que puede encender la linterna, es limitado (nº de participantes más un 20%). El guardián no podrá moverse de un sitio previsto.

Observaciones

Es conveniente que haya un árbitro cerca del guardián para resolver posibles conflictos y controlar el número de veces que usa la linterna.

3.3.5 El Pirata*Material*

Una linterna y una venda o pañoleta para tapar los ojos.

Participantes

Preferiblemente no más de 20 - 25 personas.

Edades

De 7 - 8 años en adelante.

Desarrollo

Una persona se sitúa sentado y con los ojos vendados en el centro de una explanada, simulando ser un pirata que custodia su tesoro. El resto de participantes deberán llegar a tocarlo sin que este los oiga, así que deberán desplazarse lo más sigilosamente posible. Para eliminar gente, el que esta sentado, dispone de un linterna, la cual usara para iluminar en la dirección que oye algún ruido de gente acercándose, toda persona que se encuentre en esa dirección iluminada quedara eliminado o volverá al comienzo.

Observaciones

Interesa que haya alguien controlando para ver si realmente hay alguien iluminado y retirarlo si no se ha enterado. También interesa que se realice en una zona sin demasiados ruidos externos.

3.3.6 La Oca

Habrà que dibujar en dos trozos grandes de papel continuo pegados con celo marrón el circuito del juego de la oca (de la Calavera) en plan pirata por ejemplo: tiburones, patas de palo, capitán Garfio, Mareas, doblones, los símbolos que se os ocurran. Colocar piedras y bancos alrededor para que no se lo lleve el viento y no lo pisen los niños. Hay que crear esa barrera necesaria para que todo el mundo vea con claridad donde están las fichas y no se rompa antes de tiempo el tablero. Las pruebas están hechas a ordenador. (Si añaden más apuntadlas para siguientes años) La dinámica es muy sencilla. Delante del tablero se colocan los barcos (pañoletas). Cada pañoleta en fila india. A cada pañoleta se le asigna un número. Y a cada uno de la tripulación se le pinta tres veces ese número en la cara: uno lo que es desde la frente hasta la barbilla, y las otras dos en grande en cada mejilla. Queda muy divertido.

Una vez numerados se pone la música en los altavoces del juego de la Oca. Todo el mundo lo baila. Después por orden de números se tira el dado. Se coloca la ficha (que puede ser una tapa roja de los botes de Colacao de la mañana antes que los tiren, pintado un número arriba). Una vez colocada la ficha todo el equipo irá corriendo a buscar ese número por toda la campa. Lo que tienen que buscar es un papel (el cual no deben tocar, ni esconder para que todo el mundo juegue a

gusto y no haya trampas). Los papeles los habrán colocado los monitores mientras que el que dirige el juego está explicando la dinámica.

Se colocarán pegados con celo marrón. (De nuevo cuidado con el material, devolvedlo a su sitio, así lo encontraremos siempre) Una vez encontrado el número, lo leen sin despegarlo del árbol la piedra y van corriendo a donde está el tablero que allí siempre tendrán a un monitor que no es el suyo que será el que siempre les controle las pruebas. El monitor o tendrá escritas las pruebas con sus números para saber a lo que vienen estos niños tan corriendo o se fiará de lo que le digan. Esto es para que no haya aglomeraciones y que se vayan resolviendo las pruebas a la vez. Éste monitor es el que tendrá que estar espabilado para coger el material necesario de la prueba. Este material se habrá preparado de antemano (una vez leídas las sesenta pruebas y preguntas).

La música hay que ir poniéndola de vez en cuando. Los monitores que estén todos en la base habrá momentos de nerviosismo y acumulación de faena y otras muy relajado. Es un juego muy divertido y se cansan muchísimo que es un objetivo que siempre hay que tener en cuenta a la hora de la noche.

La Oca

Cuando se tira el dado, marcar una zona con cuatro cajones planos de los de Luisón, y que echen dentro, si no, tarda mucho el dado en pararse o lo pueden echar lejos y es un follón más. El juego durará más de dos horas. Pillará en medio la merienda. Sólo tendrán derecho a la merienda aquellos que pasen de la casilla 23. Es decir una vez pasen de esa casilla, se sientan, se les da la merienda, meriendan y cuando todos los del equipo hayan acabado van a por el número.

Se acaba cuando un grupo ha llegado a la Gran Calavera. Si algún grupo ve que ha tenido suerte, o son los mayores (iesos nunca deben ganar! ja, ja, ja) y se prevé que van a acabar pronto con el juego, mientras los demás grupos aún no han disfrutado, lo que se puede hacer es que el director del juego se invente una prueba difícilísima que les cueste superarla hasta que los demás equipos se aproximen, o que no le den por válido una consecución de una prueba hasta que no esté echa a la perfección.

Pruebas de la Oca

- Traer tres jerséis de colores verde, rojo y azul.
- Traer una hoja con diez firmas que no sean las suyas.
- Escribir 108 con sus cuerpos tumbados en el suelo.
- Traer entre todos cinco hojas de árbol distintas

- Ordenarse alfabéticamente por sus nombres
- Meter cinco goles a un jefe.
- Estar todos a la vez haciendo el pino.
- Imitar a José María García, a Gloria Fuertes y a Jesús Gil
- Recoger 25 papeles cada uno
- Traer cinco piedras cada uno
- Tararear y bailar la musiquilla del juego de la Oca
- Una vuelta al campo de fútbol y a la pata coja, con la mano derecha en la nariz y la izquierda en la oreja.
- Hacer un con 8 basta. Torre horizontal
- Cambiarse los zapatos y hacer así la siguiente prueba.
- Escribir cada uno una poesía a un/a chico/a muy guapo/a que
- Contenga tres pareados.
- Hacer un plano del colegio, o lugar en el que estamos
- Traer un palo de dos metros
- Imitar tres animales diferentes cada uno
- Con la ropa que lleven hacer una cadena desde la fuente hasta la portería de baloncesto.
- Beberse cuatro jarras de agua todo el equipo.
- Pintarse las uñas de las manos y de los pies con ceras de distintos color
- Venir con la cabeza mojados todos.
- Pasar por la portería grande de fútbol en plan mono sólo con las manos.
- Hacer una torreta vertical de dos pisos por lo menos.
- Inflar cada uno un globo hasta que explote.
- En 2 minutos ponerse uno del equipo 10 camisetas encima.
- Dibujar a Luisón.
- Conseguir seis gafas.
- Restregarse la cara y los sobaquillos con el barro negro que hay en el río.
- Conseguir 20 calcetines.
- Traer siete pañuelos distintos.
- Contar cuántos árboles hay en la zona

- Cuántos pasos hay entre las dos porterías grandes de fútbol. (se admite un error de un paso)
- Contar cuántos barrotes hay en total en todas las ventanas de la casa.
- Meter dos canastas por persona desde la línea de tiros libres.
- Llenar un vaso de plástico a escupitajos.
- Cantar una canción de Laura Paussini durante dos minutos y medio.
- Cantar una canción en inglés.
- ¿De qué color son los pantalones preferidos de Avelino?
- ¿Cuántas casillas hay en un tablero de ajedrez?
- ¿Cuántos días tiene el mes de marzo?
- ¿De qué color es la bandera de Italia?
- ¿Cuántos grifos hay en las fuentes del colegio
- ¿Cuál es el único animal que al nombrarlo se utilizan las cinco vocales?
- Dinos diez marcas de coche.
- Dinos cinco marcas de leche.
- Dinos seis marcas de tabaco, y las frases que suele poner.
- Contar cinco chistes entre todos.
- Ser burros de carga. Llevar en caballito unos a otros hasta la pared y volver.
- Hacer una montaña de piedras que mida un metro de alta (hasta la cintura) y que haya por lo menos quince.
- Medir a palmos el largo del campo de fútbol. Sólo admitimos un error de cinco palmos.
- Limpiar y ordenar la sala de la biblioteca.
- Cantar una de las canciones que hemos aprendido con la letra O
- Traer diez calcetines sudados y cantar la canción de Emilio Aragón "me huelen los pies".
- Meterse en el río hasta la rodilla y cantar una canción.
- Hacer una caricatura de todos los monitores.
- Ganar tres veces a un monitor al juego de los chinos (puño y tres piedra, y acertar cuántas hay).
- Lamer miel, o leche condensada de los pies de tres personas de su de equipo.
- Traer nueve zapatillas del pie izquierdo

- Traer 25 gorras puestas.
- Traer 20 cordones de los zapatos.
- Contar cuántas ventanas hay en la casa donde estamos.
- Llenar un pozal de agua del río con vuestra ropa mojada.
- Venir completamente mojados.
- Hacer un con 8 basta y tomarse una foto.
- Conseguir una pañoleta de cada color.
- Declararse uno a uno a .
- Ir a Samper Txiqui y volver todos cambiados de ropa.
- De qué color son los pantalones preferidos de Avelino.
- Escribe el nombre y apellidos de todos los monitores
- Dónde nació cada una de las madres.
- Traer 20 piedras grandes como un palmo
- Canta el himno de la pañoleta.
- Contar un chiste cada uno
- Pedirle a Luisón la receta del arroz con leche
- Venir todos con la cara pintada de payaso.
- Cantar todos una canción del cancionero
- Meter un dardo en el ojo de la diana.
- Coger el micrófono y estar durante un minuto retransmitiendo lo que pasa por el juego de la Oca como si fuera un partido de fútbol.
- Decir 25 cosas que se llevan en una mochila.
- Hacer un soneto a un animador.
- Intentar subirse todos a un mismo árbol a la vez y aguantar 15 segundos.
- Llenar unas botellas tomando el agua de un cubo con una cucharilla.
- Hacer cada uno una pajarita de papel.
- Traer doce gorras diferentes.
- Hacer cuatro castillos de naipes con cuarenta cartas.
- Traer cinco animales diferentes vivos. Después de pasada la prueba devolverlos a sus lugares.
- Contar los granos que hay en un vaso de arroz.

- Escribir una carta de amor de un folio
- Componer y cantar una canción protesta, de dos estrofas, denunciando los problemas del campamento.
- Comerse entre todo el equipo una barra de pan duro.

Proceso de Comprensión y Análisis

- Averiguar con los ancianos de la región 5 juegos tradicionales; utilizar la metodología que se describió en el capítulo de juegos al aire libre. Planificar y aplicar en una institución de básica primaria que permita realizar esta pequeña práctica.
- Qué tipos de parámetros se tuvieron en cuenta para la estructuración del capítulo dos técnicas de animación grupal? ¿En cuánto a tiempo y espacio?
- A continuación aparece el concepto básico de juegos de afirmación, con base a este concepto elaborar tres juegos.

“Son juegos en los que tiene un papel prioritario la afirmación de los/as participantes como personas y del grupo como tal. Ponen en juego los mecanismos en que se basa la seguridad en sí mismo/a, tanto internos (auto concepto, capacidades) como en relación a las presiones exteriores (papel en el grupo, exigencias sociales)”.

- La mayoría de juegos tiene observaciones. A continuación está el Juego del Precinto, realizar las observaciones que crea necesarias:

El Juego del Precinto

Material

Rollos de precinto para embalar.

Participantes

Sin límite.

Edades: De 7 - 8 años en adelante.

Desarrollo

Se trata de que unas personas (preferiblemente los monitores), tienen que pillar al resto de participantes, una vez pillados en vez de llevarlos a ninguna cárcel, lo que harán será precintarlos en el lugar que se encuentren, bien atándoles pies y manos o bien precintándoles a un árbol o poste, etc. Se puede dividir a los jugadores en equipos y que sean solo los de su mismo equipo los que pueden liberarlos del precinto en caso de ser pillados. Para ver quien gana, se puede prefijar un tiempo y acabado ese tiempo ver que equipo tiene más jugadores libres.

Solución de Problemas

- Consultar en internet sobre los juegos que se conocen con el nombre de grandes juegos, esto debido a que tienen una larga duración. Escoger dos de ellos y adaptarlos a una institución de la región.
- Los juegos nocturnos hay adaptaciones del juego stalking, realizar dos variantes más y aplicarlas a un grupo de alumnos.
- ¿Qué diferencias se encuentran entre los juegos y las dinámicas.
- Si el clima cambia y empieza a llover ¿Se puede realizar algún juego dentro de las carpas? ¿Cuáles?
- Además de los juegos, se puede desarrollar otras actividades de eco recreación, ¿cuáles pueden ser estas actividades? Plantear.
- En una zona de camping observar con qué espacios para juegos cuenta y qué medidas de seguridad se deben tener al realizarlos?
- Según la lectura de los temas anteriores, estructurar una caracterización de juegos y desarrollar un fichero personal.
- Encontrar la diferencia entre los juegos que se realizan en un campamento y los que se realizan en una clase de educación física.

Síntesis Creativa y Argumentativa

- Modificar, el juego del Topo y el de predadores y presas. Aportar nuevas formas para realizarlos y hacerlos más interesantes.
- Intentar en el juego mimos de la naturaleza, con varios niños diferentes formas de animales.
- Al juego Bum, realizar varias modificaciones, por ejemplo incluir movimientos de animales en lugar del Bum.
- ¿Qué actividad realizaría usted para la clausura del campamento?

Autoevaluación

- En muchas ocasiones se debe tener dentro de la programación, actividades para imprevistos. Si se está trabajando al aire libre nunca se tiene el control absoluto sobre el clima, por lo tanto se debe crear una programación para éstas ocasiones. Realizar un Plan B de actividades para cuando el clima cambie.
- En la institución donde trabajas se desarrollará una semana de actividades al aire libre. Crear actividades para ofrecer a los niños un espacio lúdico por medio de juegos y rondas, que estimulen su desarrollo psicomotriz. Los siguientes son los objetivos que se deben alcanzar con el desarrollo de las actividades que se creen
 - Día 1: Objetivo: Reconocer los compañeros de la clase.
 - Día 2: Objetivo: Conocer las partes del cuerpo.
 - Día 3: Objetivo: Identificar las habilidades que poseo
 - Día 4: Objetivo: Identificar las destrezas que poseo
 - Día 5: Objetivo: Desarrollar el movimiento de lanzar.
 - Día 6: Objetivo: Carrusel de destrezas
 - Día 7: Objetivo: Destrezas.
 - Día 8: Objetivo: identificar como está la coordinación.
 - Día 9: Objetivo: Reconocer los elementos que encuentro en el bosque, su función e importancia.
 - Día 10: Objetivo: Identificar las destrezas que poseo

Repaso Significativo del Capítulo

Revisar y practicar cada una de las actividades.

- Planificar y desarrollar actividades para niños en edades comprendidas entre los 5 y 7 años.
 - Juegos Múltiples, consistentes en: Actividades Acuáticas, , Rondas y Juegos.
 - Manos Creativas: Elaboración de figuras y manualidades.
 - Pintura Infantil.
- Planificar y desarrollar actividades para niños en edades comprendidas entre los 7 y 9 años
 - Juegos Múltiples, consistentes en: Actividades Acuáticas, Rondas y Juegos.
 - Figuras tridimensionales: Elaboración de figuras animales y de pulseras y collares.
 - Pintura Infantil.
- Planificar y desarrollar actividades para niños en edades comprendidas entre los 9 y 12 años.
 - Juegos Múltiples, consistentes en: Actividades Acuáticas, y deportivas Rondas y Juegos.
 - Caricatura y Cómics: Dibujo y caracterización de personajes que ilustran una historia corta, creada por los mismos niños.
 - Figuras Elaboración de figuras animales.
 - Actividades nocturnas.

Bibliografía Sugerida

CAMPING VIVE. Guía de sitios para acampar. Santa Fe de Bogotá

COLDEPROTES. Campamentos Juveniles. Santa Fe de Bogotá

DE VITELLESCHI GAMBOA SUSANA. Juegos para campamentos 3ª edición Madrid Editorial Alambra, 1986.

DIRECCIONES ELECTRÓNICAS

[www.Acanomas .com](http://www.Acanomas.com)

www.eventoscamporee.com

[www.JM web](http://www.JMweb)

<http://pjcweb.org>

BIBLIOGRAFÍA GENERAL

CAMPING VIVE. Guía de sitios para acampar. Santa Fe de Bogotá

COLDEPROTES. Campamentos Juveniles. Santa Fe de Bogotá

DE VITELLESCHI GAMBOA SUSANA. Juegos para campamentos 3ª edición Madrid Editorial Alambra, 1986.

DIRECCIONES ELECTRÓNICAS

<http://www.Arte de Acamar II EspecialidadesConquismania.htm>

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - Nº 58

<http://www.vivelanaturaleza.com>

<http://www//CAMPAMENTO\Método Scout.htm>