



INSTITUCIÓN EDUCATIVA NÚCLEO ESCOLAR "EL GUADUAL"
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE
EDUCACIÓN NO PRESENCIAL



Fecha: Octubre/Noviembre del 2021

Grado: 11°

SESIÓN 6

Unidad de aprendizaje: Campismo.

Pregunta problematizadora: ¿Qué técnicas de campamento debo conocer para su práctica?

Desempeño: Planea, organiza y desarrolla actividades propias del campismo.

Resultados de aprendizaje: Conoce y analiza aspectos técnicos y situacionales propios del campamento.

Transversalidad inglés: Río=river Menú=menu Primeros auxilios=first aid

D.B.A y/o estándares: Organiza y lidera frecuentemente actividades dirigidas a dinamizar, recuperar y conservar el medio ambiente.

Desempeño de las competencias socio-emocionales seleccionadas para el área: Reflexiono sobre la importancia de la actividad lúdica para la convivencia familiar.

INTRODUCCIÓN

Una de las formas más económicas y prácticas para recorrer nuestras regiones, lo constituye el campamento o campismo. Nuestro municipio de Rivera es un municipio ecoturístico con lugares que posibilitan esta práctica al igual que muchos lugares del Huila y, por qué no, de Colombia. Conocer diferentes ambientes naturales es una posibilidad que se nos brinda, compartir con amigos esta experiencia es maravillosa. Los invito a planearlo, primeramente, advirtiéndole que no faltarán las dificultades a sortear.



COMENCEMOS POR LO QUE SABEMOS

- Antes de cada campamento será necesario “planificar”; planificar significa establecer todo por anticipado, la forma como se llevará a cabo la actividad.
- Es importante estar bien físicamente preparados para desarrollar algunas actividades tales como: caminar, cargar el equipo, nadar, conocer de primeros auxilios, preparar alimentos, conocer algunas técnicas propias del campamento relacionadas con armado de carpas, construcción de fogones, etc.
- El vestido depende de la región es algo que debemos tener en cuenta para una adecuada protección. Las prendas que utilicemos dependerán de las condiciones climáticas.
- Es necesario avisar con anticipación el lugar donde se desarrollará el camping, los días que permanecerán, los integrantes, etc. Dentro de la planificación está la asignación de tareas o actividades a cumplir. Es importante contar con los permisos correspondientes para realizar el camping en dicho lugar y de antemano contar con el permiso de nuestros padres o acudientes. Es preciso evitar equipos tecnológicos que nos aislen del grupo al igual que evitar llevar objetos de vidrio.

EL MENÚ: RACIONES POR PERSONA /DÍA , PRESUPUESTO

Elaborar previamente el menú o tipo de comidas en el camping, fáciles de transportar, conservar y preparar de acuerdo a nuestra cultura o hábitos alimenticios.

Normalmente por la cantidad de actividad que desarrollaremos el gasto energético es mayor, por lo tanto existe la tendencia a ingerir unos alimentos fáciles de transportar.

Es importante tener en cuenta en seleccionar alimentos que faciliten su transporte; enlatados, frutas, granos, frutos secos, etc.

- Evitar alimentos que necesitan refrigeración (yogures, mayonesa) o alimentos que se derritan.
- Alimentos precocidos o debidamente preparados (en adobo) para resistir durante algunos días, para ello recurrir a técnicas para su conservación. Carnes debidamente adobadas y conservadas en bolsas en recipientes con agua.
- Normalmente iniciamos con la preparación de alimentos que puedan deteriorarse rápidamente. Los enlatados se dejarían para el final.

Una vez analizada esta situación pasaríamos a elaborar el menú; para un día persona y de esta manera ir elaborando para el total de participantes de cada patrulla o equipo.

Menú: Organización del menú para cada día dependiendo del número de personas.

DÍA 1

- Desayuno: _____

- Media mañana: _____
- Almuerzo: _____

- Media tarde: _____
- Cena: _____

DÍA 2

- Desayuno: _____

- Media mañana: _____
- Almuerzo: _____

- Media tarde: _____
- Cena: _____

LISTADO SUGERIDO DE ALIMENTOS

Frutas: Limones, naranjas, mandarinas, manzanas, peras, bananos, etc.

Frutos secos: uvas pasas, ciruelos pasas, maní, bocadillos, arequipe.



- Cebolla
- Tomate
- Papas
- Plátanos verdes
- Yuca
- Huevos
- Mortadela
- Jamón
- Carne de res, cerdo, pollo
- Enlatados
- Pastas alimenticias
- Panela
- Chocolate en polvo
- Arroz
- Aceite
- Sal
- Azúcar
- Pan, bizcochos



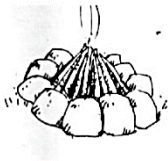
CONSTRUCCIONES EN EL CAMPING

Para la selección de la zona o lugar donde se desarrollará el camping, se han de tener en cuenta algunos criterios técnicos con el fin de evitar accidentes o poner en riesgo la integridad de los participantes. Es importante establecerlo en una zona despejada (con arbustos), no es conveniente hacerlo debajo de los árboles. Igualmente se debe evitar la cercanía a ríos o quebradas y el terreno debe ser lo más plano posible. Paso seguido se lleva a cabo el desmonte de maleza estrictamente del área a utilizar evitando la tala de árboles. La distribución de las zonas para carpas, cocina, letrina, relleno sanitario, etc.

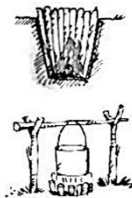
TIPOS DE FOGONES

- Se coloca un puñado de yesca en el centro del lugar escogido. Se clava una estaca pequeña en el medio de la yesca y se coloca un círculo de ramitas pequeñas apoyadas en la estaca.

Pirámide



- Se cava un pozo de 40, el fondo se cubre con piedras y se enciende el fuego sobre ellas. Sobre las paredes laterales se colocan troncos parados.



Fogón trinchera

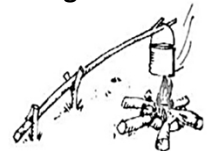
- Se colocan dos troncos húmedos y verdes paralelos, entre ellos se construye un fuego, cuidando que una de las aperturas quede mirando hacia el viento.

Fogón trampero



- Se prepara un fuego de pirámide y se colocan cinco troncos alrededor de este, con uno de sus extremos en contacto con las llamas.

Fogón del cazador



Es muy importante establecer un lugar protegido para la leña, la cual debe colocarse en forma vertical sobre un cerco o alambrado o debajo de un árbol con un plástico.

En el fogón trampero sobre los cuales se colocan los recipientes para la cocción de alimentos, son leños verdes acuñados con piedras para darles firmeza. El fogón trinchera, consiste en abrir una brecha o zanja de un metro de largo por 20 cm de ancho, con una profundidad de 30 cm aproximadamente. Los demás fogones no tienen ninguna dificultad para su interpretación.

Cocina: cerca al lugar donde se facilite la provisión de agua. Se construye el fogón, un platero o mesón en donde se colocan los alimentos al igual que algunos recipientes a utilizar. Debe haber suficiente provisión de agua para la preparación de los alimentos y consumo de esta, previamente purificada y/o hervida en caso de no llevar agua en bolsa o botella. Se recomienda un lugar con sombra (arbustos).

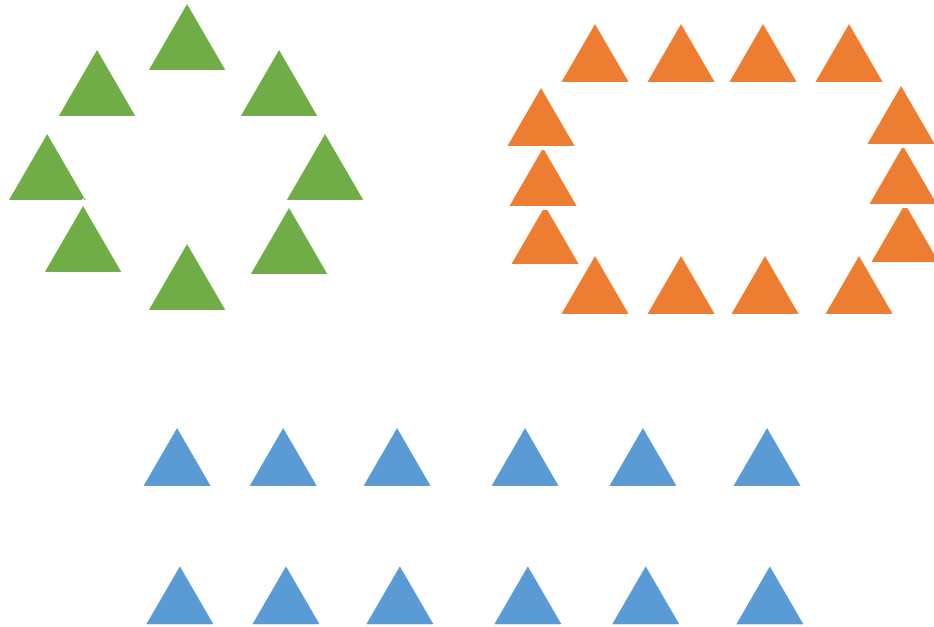


Letrina: Se establece en un lugar poco visible pero cercano a las carpas con un camino o acceso que facilite su utilización. Un cubículo en plástico en donde se elabora una fosa de aproximadamente 80 cm la cual cada vez que es usada (la letrina) los excrementos o desechos se tapan con tierra, para la cual es conveniente dejar una pala en el lugar. Este tipo de letrina o esta técnica recibe el nombre de letrina tipo gato.

Relleno sanitario: cerca de la cocina se realiza una fosa para depositar los desechos orgánicos de la cocina, con esto evitamos la proliferación de moscas y otros insectos o animales. Los desechos plásticos van en una bolsa plástica que luego es dejada en un lugar apropiado para su reciclaje, evitando la contaminación del lugar.

ORGANIZACIÓN Y ARMADO DE CARPAS

Se organizan de tal forma de que se facilite la vigilancia de estas; pueden organizarse en forma circular, en forma de cuadro o en dos hileras frente a frente. Se realizan las correspondientes brechas o desagües.



LA FOGATA



Se organiza una torre de leñas para encenderla en la noche, normalmente se hace para iluminar el lugar y menguar la baja temperatura o frío de la noche. Los diferentes grupos o patrullas se reúnen con el propósito de desarrollar un evento cultural (canto, cuentos, teatro, etc). Es importante al finalizar el evento que quede debidamente apagado el fuego. Se recomienda manejo responsable por parte de los encargados de la actividad a fía de evitar accidentes. La fogata normalmente se realiza una sola noche, dando la bienvenida a los participantes. Es importante disminuir el impacto negativo que pueda causar.

GLOSARIO

- **Sleeping-bag:** bolsa de dormir.
- **Aislante térmico:** especie de colchoneta que evita el paso del frío.
- **Navaja:** cuchillo cuya hoja pivota sobre un eje que la une al mango o cabo, para que el filo quede guardado entre dos cachas.
- **Binoculares:** instrumento óptico usado para ampliar la imagen de los objetos distantes.

ACTIVIDADES

1. Planear todas y cada una de las actividades relacionadas con la instalación del camping, empezando por la distribución del lugar para cada una de las construcciones que se requieren.
2. Diseñe la letrina y la cocina para su equipo o patrulla; como la haría y que materiales utilizaría.

BIBLIOGRAFÍA

- Técnicas y reglamentación básica de un campamento. Abarca Pablo y otro
- Manual de educación física. Ed. Cultural, S.A. 2005