

# SENDERISMO ESCOLAR

*XIV Jornadas Provinciales de Educación Física*

*Benasque, septiembre de 2000*

*Por:*

*Teresa Genestar y*

*Guillermo Arazo*

# Sumario:

Introducción

¿Porqué el Senderismo?

¿Qué dice el currículo?

¿Qué aprenderán? (*Objetivos*)

¿Les gustará? (*Motivación*)

Vale, ¿por dónde empezamos? (*Actividades, Temporalización y Metodología*)

¿Y sobre el papel? (*Evaluación*)

Multi e Interdisciplinariedad.

Transversalidad.

Entremos en otros detalles... (*Equipamiento*)

No te olvides de... (*Indicaciones y consejos para el alumno/a: La naturaleza y los demás, tu comodidad, y tu seguridad*).

No te olvides de... (*"Indicaciones y consejos" para el profesor/a*)

Bibliografía.

Fotografía.

Anexos.

# Introducción

Entendemos el Senderismo como aquella actividad excursionista, de marcha a pie, que discurre por “itinerarios peatonales de gran longitud, formado por la conexión de caminos, veredas, sendas, calzadas o cualquier tipo de vías de comunicación no aptas para los vehículos de motor.

Las primeras actividades senderistas, apartadas ya de su ancestral sentido utilitario, nacen en Francia sobre los años 50, bajo el moderno concepto de ocupación del tiempo en contacto con la naturaleza.

En la actualidad, y ya en nuestro país, este interés se ha extendido por todas las comunidades autónomas, explotando el senderismo como un recurso de turismo alternativo. Básicamente, la red de itinerarios que “irrigan” nuestro territorio conforman una serie de recorridos que según su distancia distinguimos entre “grandes” (Senderos de Gran Recorrido –GR. Marcas rojas y blancas-) y “pequeños” (Senderos de Pequeño Recorrido –PR. Marcas amarillas y blancas-).

El enorme potencial educativo que encierran las actividades en el entorno natural, ya “anunciado” por Rousseau, encuentra en el Senderismo la forma más natural y elemental de acceso a este medio.

La riqueza natural, paisajística y “senderística” de la provincia de Huesca nos sitúa en una posición privilegiada. El alto calado turístico, deportivo y cultural, que este tipo de actividades tienen en nuestro pirineo, pre-pirineo, e incluso en “el llano”, otorga un enorme poder significativo al excursionismo, a la par que nos ofrece un marco ideal para su práctica desde la perspectiva escolar. Al mismo tiempo, ninguna de las zonas urbanas repartidas por nuestra geografía es lo suficientemente grande como para plantear verdaderos problemas en la práctica de actividades relacionadas con el Senderismo “cerca” del centro escolar.

En el documento que os presentamos ubica el Senderismo dentro del currículo de la Educación Física, ofreciendo los aspectos básicos a tener en cuenta para su aplicación tanto en Primaria como en Secundaria.

## ¿Por qué el Senderismo?

- Porque es la forma básica (la más natural y primitiva) de acceso a la naturaleza.
- Porque la marcha a pie es el sistema de locomoción más sencillo y natural, accesible a todos.
- Porque sirve de base motriz (y de acceso) al resto de actividades en la naturaleza.
- Porque mantiene y mejora la condición física, de manera saludable y distendida.
- Porque nos acerca a otras actividades, no necesariamente deportivas, pero de conocimiento del medio ( fotografías, dibujo, estudios de plantas, animales y minerales, entrevistas con la gente...) Así, a través del senderismo conocemos y disfrutamos de todo aquello que vamos encontrando, a nivel histórico, social, natural y cultural (interdisciplinariedad).

## ¿Qué dice el currículo?

En primer término, el Senderismo ofrece verdaderas posibilidades de desarrollo de los Objetivos Generales de área, tanto para Primaria como para Secundaria; objetivos seleccionados para ambas etapas en una línea afín, aumentando la exigencia de sus propósitos conforme se avanza en el proceso educativo del alumno/a.

En lo concerniente a los Contenidos, el enfoque formal es distinto en Primaria y Secundaria. Para primaria, el Senderismo desarrollaría aspectos relacionados con los dos primeros bloques: “el cuerpo: imagen y percepción”, y “el cuerpo: habilidades y destrezas”. Para la E.S.O. y el Bachillerato, el Senderismo quedaría claramente enmarcado en uno de los cinco bloques de contenidos del currículo de Educación Física (bloque de “Actividades en el Medio Natural”).

## PRIMARIA

Encontramos en el Senderismo un contenido para la consecución de los siguientes Objetivos Generales:

- Explorar y disfrutar de las posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para la organización del tiempo libre. (Sobre el objetivo nº 1).
- Regular y dosificar el esfuerzo. (Sobre el objetivo nº 3).
- Conocer y respetar los distintos entornos de práctica. (Sobre el objetivo nº 7).

En cuanto a los contenidos a trabajar a través del Senderismo tendríamos:

- A nivel *procedimental*: el equilibrio dinámico; la percepción y estructuración espacial; la percepción y estructuración del espacio en relación con el tiempo; la adaptación de habilidades motrices para desenvolverse con seguridad y autonomía en otros medios diferentes al habitual; realización de actividades recreativas (marcha, orientación,...); la dosificación del esfuerzo.
- A nivel *conceptual*: medidas de seguridad y prevención.
- A nivel *actitudinal*: la seguridad, autonomía y confianza en la propia habilidad, en diversas situaciones y medios; la valoración y aceptación de la propia realidad corporal; la responsabilidad hacia el propio cuerpo; participación en situaciones que supongan comunicación con los demás, etc.

## SECUNDARIA

Para la E.S.O. y el Bachillerato, el Senderismo quedaría enmarcado dentro del bloque de contenidos de Actividades en el Medio Natural, abarcando muchos de los aspectos recogidos en los Objetivos Generales de área. Por citar algunos, destacaríamos los siguientes.

- Planificar y ejecutar actividades en función de sus propias posibilidades. (sobre el objetivo nº 2).
- Aumentar el rendimiento motor, fomentando la autoexigencia y la superación. (sobre el objetivo nº 3).
- Respetar el medio ambiente. (sobre el objetivo nº 4).
- Desarrollar actitudes de cooperación. (sobre el objetivo nº 5).

- Reconocer aquellas actividades que le vinculan a su comunidad. (sobre el objetivo nº5).

A través del senderismo se desarrollarían los siguientes Contenidos:

- *A nivel procedimental*: la vivenciación de distintas técnicas básicas ; la experimentación de habilidades de adaptación al medio, como la construcción de campamentos, instalación de tiendas...; planificación y realización de excursiones.
- *A nivel conceptual*: las características del medio natural; el equipamiento; normas básicas de precaución, protección y seguridad; la organización de actividades en el medio natural.
- *A nivel actitudinal*: la valoración de las posibilidades de práctica del Senderismo que ofrece el patrimonio natural; el respeto por el medio; la adopción de medidas de seguridad y protección necesarias.

## ¿Qué aprenderán?

Las actividades de Senderismo dotan al alumno/a de la posibilidad de adquirir las siguientes capacidades (OBJETIVOS):

- ▣ Conocer “in situ” el propio patrimonio natural, social y cultural, integrando conocimientos de otras áreas a través de la actividad física.
- ▣ Adentrarse directa e íntegramente en el entorno natural, aprendiendo a valorarlo y respetarlo.
- ▣ Adquirir las habilidades de desplazamiento básicas para moverse por la montaña con desenvoltura, confianza y seguridad.
- ▣ Fomentar la colaboración y el compañerismo a través de experiencias y retos reales.
- ▣ Tomar conciencia de la propia capacidad, atendiendo a la posibilidad y responsabilidad de adecuar el nivel de la actividad a sus necesidades.
- ▣ Acceder a una de las formas de ocio activo más accesible, saludable e integradora de cuantas pueden practicarse en el entorno natural.

## ¿Les gustará?

La MOTIVACIÓN hacia las prácticas de senderismo viene dada por algunos de los factores que, generalizables a cualquiera de las actividades en un entorno natural, enumeramos a continuación:

- ▣ Por la necesidad natural de **evasión y compensación** del academicismo que habitualmente se respira en las aulas. Al salir del centro, el alumno/a accede a experiencias y aprendizajes difícilmente reproducibles “entre cuatro paredes”.
- ▣ Por el agradable y saludable contraste que supone la **práctica en espacios naturales**, fundamentalmente para aquellos alumnos/as que viven en zonas urbanas.
- ▣ Por la **dinámica relativamente libre y distendida** que permiten estas actividades.
- ▣ Por su **accesibilidad y posibilidad de adaptación** a cualquier individualidad, tanto en lo referente a los niveles de condición física y técnica requeridos, como a la simpleza del equipo necesario o la gran cantidad de espacios para la práctica, lo que coloca al senderismo en una posición de privilegio y “no discriminación” dentro de las posibilidades deportivas y de ocupación del tiempo libre del alumno/a.
- ▣ Por el **conocimiento y reencuentro** del alumno hacia su propio entorno y el descubrimiento de otros que le son desconocidos.

## Vale, ¿por dónde empezamos?

Hagámonos la idea, en primer lugar, del tipo de aplicaciones educativas que pueden derivarse del Senderismo (ACTIVIDADES). Pasaremos entonces a ver cómo secuenciarlas y dosificarlas (TEMPORALIZACIÓN), eso sí, bajo un enfoque didáctico que nos permita llevarlas a cabo (METODOLOGÍA):

### ACTIVIDADES:

Como no podía ser de otra manera, las Actividades de Senderismo deben responder a las necesidades y objetivos previstos en nuestra programación, dotándoles del valor educativo que merecen y huyendo así del concepto de excursión escolar en la que el único objetivo es *“pasar el día por ahí...”* (*“...con los crios, sí. A ver si les da el aire y se tranquilizan un poco”*).

Podemos desarrollar estas actividades a 3 niveles básicos:

- “Senderismo” en el centro escolar (dentro del horario habitual): circuitos de habilidad, prácticas sobre material de acampada, prácticas de orientación (multidisciplinariedad), trabajo a través de otras áreas (interdisciplinariedad), etc.
  
- Senderismo por las inmediaciones del centro (dentro o no del horario habitual): Difícil de plantear en grandes áreas urbanas que no cuenten con parques o grandes zonas verdes en sus proximidades. Actividades basadas en pequeños recorridos (interpretaciones del entorno, búsqueda situaciones “difíciles” o intensas que aporten carga a la actividad, etc)<sup>1</sup>

Senderismo en otros entornos (fuera del horario habitual): La búsqueda de recorridos más largos e interesantes suele implicar la necesidad de desplazarnos desde el centro hasta el punto de inicio de la marcha, lo que implica un mayor despliegue de medios, personal acompañante y dedicación horaria. La apertura, mantenimiento y marcaje de senderos (todo ello debidamente controlado), el desarrollo de una acampada, etc, formarían parte de las actividades a proponer en este “último nivel” de tratamiento del senderismo escolar.

## TEMPORALIZACIÓN *(Basado en aportaciones de Manuel Hernández Vázquez)*

El Senderismo resulta válido e interesante a lo largo de todo el proceso de escolarización del niño/a y del adolescente (y, por supuesto, de la vida del individuo).

A grandes rasgos, las primeras experiencias deberían corresponder a pequeños itinerarios, de exploración y toma de contacto con el medio natural. Más adelante iniciaríamos a las alumnas y alumnos en las “técnicas del senderismo”, aplicables sobre recorridos más exigentes. En la fase final de su formación, el alumno/a debería ser capaz de moverse por itinerarios marcados con autonomía, seguridad y confianza, siendo capaz de elaborar sus propios proyectos de marcha, e incluso colaborando en el marcaje y mantenimiento de los senderos cuando fuese necesario.

A lo largo del curso, los mejores momentos para la realización de nuestras excursiones los encontraríamos en otoño, final del invierno y primavera, ya que estaríamos ante una de las actividades en la naturaleza que mejor “soporta” las inclemencias del tiempo, y en las que peor se soporta el calor.

Veamos el enfoque diferenciado que podríamos darle a este contenido en Primaria y Secundaria:

### PRIMARIA

- Exploración del entorno y la aproximación a la naturaleza, de forma lúdica.
- Marchas sobre pequeños trayectos.
  - Duración: Marchas de hasta media jornada<sup>2</sup>.
  - Distancia: Hasta 10 km, de forma progresiva a lo largo de los 3 ciclos.

---

<sup>1</sup> Sirvan de ejemplo cualquiera de las dos actividades propuestas en el Taller de Senderismo de estas XIV Jornadas Provinciales de Educación Física.

<sup>2</sup> Evitar transportes de larga duración.

## SECUNDARIA

### Primer Ciclo E.S.O.:

- Iniciación a las “técnicas de senderismo”.
- Interpretación del entorno (fauna, flora, geología, gentes...)
- Marchas de recorrido medio:
  - Duración: Marchas de hasta jornada completa.
  - Distancia: Hasta 20 km.

### Segundo Ciclo E.S.O. y Bachillerato:

- Desarrollo creativo del alumno: Elaboración de proyectos de marcha y de acampada, marcaje de senderos, preservación activa del entorno...
- Integración del senderismo con la orientación, y con el resto de actividades en la naturaleza.
- Marchas de largo recorrido:
  - Duración: Marchas de hasta varias jornadas (incluye la acampada).
  - Distancia: Hasta 30 km.

## METODOLOGÍA

Para cualquier contenido a tratar en EF resulta educativo, “rico” y atractivo ir llevando al alumno hacia la autonomía y la emancipación, pasando, para ello, de estilos reproductivos a otros más productivos. Sin embargo, y como principio general resulta delicada la aplicación de métodos basados en la iniciativa del alumno/a cuando nos movemos en espacios naturales y “salvajes”. **Garantizaremos las enormes posibilidades exploratorias del Senderismo anulando toda posibilidad de riesgo** a lo largo del recorrido (desfiladeros, sendas “colgadas”, enormes pendientes de hierba, nieve o roca, torrentes o ríos caudalosos, etc...), sin que ello este necesariamente reñido con la intensidad y “dificultad técnica” perseguida en cada momento.

## CRITERIOS DE PROGRESIÓN:

- ❖ De senderos marcados (priorizando estilos reproductivos) a terreno sin camino (priorizando estilos productivos).
- ❖ Aumento de la carga de trabajo a través de la duración del esfuerzo y, también, de la dificultad (SIEMPRE sin riesgo), dotando de **apertura** y posibilidad de **inclusión** a la actividad:
  - Duración: Ajustaremos el alcance de la excursión siempre “a los más flojos”. Para los más capaces contemplaremos la posibilidad de ampliar el recorrido (imprescindible más de un profesor/a).
  - Dificultad: Dentro de un mismo recorrido pueden proponerse pequeñas variantes a las que el alumno/a optará libremente (no resulta imprescindible más de un profesor).
- ❖ Tener en cuenta el peso a transportar (de mochilas para media jornada en primaria – 2-3 kg - hasta mochilas para varios días en Secundaria – 8-12 kg -).
- ❖ Evitaremos el uso de bastones en la iniciación, potenciando así el equilibrio.

## ORGANIZACIÓN:

### A la hora de preparar una salida excursionista del centro preveremos:

- Determinar objetivos.
- Determinar la zona y el itinerario (duración, distancia, desnivel,...).
- Determinar fecha/s.
- Prever el número de participantes.
- Prever el presupuesto.
- Solicitud de permisos y revisión de “seguros necesarios”.
- Distribución de responsabilidades (material comunitario,...).
- Reconocimiento del recorrido, previo a la salida.
- Previsión meteorológica.

A lo largo de la actividad procuraremos:

- Activación. Tener en cuenta que los primeros compases de la marcha deben servir de adaptación a un esfuerzo prolongado. Optaremos por una primera parada a los pocos minutos de inicio de la marcha que nos sirva para reajustar el equipo, quitarnos la ropa que empieza a sobrar y, en definitiva, procurar un alivio “psicológico” ante la dureza del primer momento.
- Ritmo de marcha. Pese a que responde a necesidades individuales, optaremos por la moderación, incidiendo en la necesidad de moderación del esfuerzo. Basta con seguir el clásico dicho montañero: “Empezar como un viejo para acabar como un joven”
- Paradas y descansos. Sobre emplazamientos cómodos (amplios) y seguros (no expuestos). Las aprovecharemos para reagruparnos, descansar, hidratarnos y comer algo. Será un buen momento para contemplar el paisaje y dar las explicaciones que correspondan. No olvidar abrigarse.
- Distribución del grupo. En general siempre compacto, pudiendo estirarse en determinadas situaciones –caída de piedras sueltas, zonas relativamente expuestas –*ver foto siguiente*-,...-). Para marchar agrupados podemos situar a los “más lentos” delante, aunque en los casos en que contemos con la colaboración de otros profesores/as pueden formarse grupos según ritmos de marcha.
- Ubicación del profesorado. Opciones más recomendables:
  - Con un solo profesor. Variando su posición (“multiplicándose”), y marchando los “lentos” delante.
  - Con dos profesores. Uno delante y otro cerrando grupo.
  - Con más de dos profesores. Grupos por niveles.
- Ubicación del profesor en pasajes de dificultad. (*Se verá en el taller*)
- Colaboración del alumnado. (*Se verá en el taller*)
- En tramos de sendero dudoso o con varias opciones, escogeremos la trazada más RÁPIDA, CÓMODA y SEGURA, siempre teniendo en cuenta la protección del suelo y su vegetación.

## ¿Y sobre el papel?

Siempre en coherencia con nuestros objetivos, el Senderismo nos brinda **mayores y más interesantes posibilidades de EVALUACIÓN en torno a lo conceptual** (posibilidad de tratamiento interdisciplinar) **y lo actitudinal** (posibilidad de tratamiento transversal), quedando lo procedimental en un segundo plano (sobre todo en las primeras etapas de formación).

Quizá el Senderismo, por el carácter natural y casi inespecífico de su manifestación motriz, resulta “la menos procedimental” de las actividades en la Naturaleza. Las técnicas derivadas de la marcha, aunque fundamentales para la seguridad y la dosificación del esfuerzo en largos recorridos, resultan sencillas y optimizan de forma poco perceptible la progresión sobre pequeños trayectos. Esto puede llevarnos a una evaluación descontextualizada, poco significativa para el alumno/a. En este sentido, un tratamiento multidisciplinar en torno al Senderismo (relacionado con otros deportes o actividades, como la Orientación) podría ofrecernos más posibilidades.

## Multi e Interdisciplinariedad.

### SENDERISMO MULTIDISCIPLINAR:

Siendo la marcha por la montaña la base motriz y la puerta de entrada hacia el resto de actividades a desarrollar en entornos naturales, extensibles también hacia el tratamiento de la Condición Física y los Deportes Individuales, el carácter multifuncional de esta actividad es indiscutible. Así por ejemplo, a través de las experiencias de senderismo podremos darle mayor sentido a los conceptos derivados de la Orientación, a las aproximaciones necesarias para la realización de otras actividades y, por supuesto, a aquellas derivadas de su evolución técnica (marcha por recorridos sin camino, desplazamientos por nieve, carreras de montaña...). Por otra parte nos permite incidir sobre contenidos como la Condición Física ( la Resistencia, sus tipos, los mecanismos de adaptación al esfuerzo...) y la aproximación a “otros”

deportes individuales, derivados del tratamiento competitivo que ya reciben muchas disciplinas y nuevas especialidades del montañismo. Todo ello tratado de un modo alternativo, más atractivo.

## SENDERISMO INTERDISCIPLINAR:

El senderismo permite conocer y disfrutar de todo aquello que nos vamos encontrando a nuestro paso: el paisaje, su vegetación, su fauna, sus poblaciones, sus gentes, su historia..., accediendo así a conocimientos y experiencias vinculadas a otras áreas de conocimiento (culturales, sociales, medio-ambientales,...).

## Transversalidad

El marcado carácter de entrega, compañerismo, generosidad, constancia y sacrificio que impregna a cualquiera de las historias que se han vivido y se vivirán en la montaña, desde las más épicas hasta las más cotidianas, brindan a la Educación Física la oportunidad de incidir sobre aquellos valores que siempre han agrandado el corazón y, cuando menos, la mente de aquellas gentes que han recorrido caminos imposibles. “Abrir huella”, marcar el camino, echar una mano en un flanqueo o al atravesar un río, compartir la carga, el agua, el alimento, avisar de “esa rama”, apartar ese *zaborro*, reconstruir un mojón, animar, esperar, marcar el ritmo a un compañero, bromear en medio de la “tensión”, ceder el bastón, no resquebrajar el cristal de hielo sobre un charco de invierno, no pulverizar el algodón de nieve sobre una rama seca o no romper la nítida imagen sobre el espejo de un ibón tan sólo para el disfrute de los que vengan detrás, son algunas de las múltiples situaciones que tendrán como protagonistas a cada uno/a de nuestros alumnos/as a lo largo de una excursión.

Los valores conseguidos a través de todas estas actitudes y el respeto por las normas que debe escuchar todo excursionista (y que trataremos a continuación), enriquecidos con el tratamiento interdisciplinar de la actividad, nos llevan a un tratamiento global de los contenidos transversales que extrae del alumno/a una parte importante de lo que lleva dentro. Todo ello a través de la experiencia real y tangible, en un contexto donde, a menudo, sobran las palabras.

# Entremos en otros detalles...

## EL EQUIPO.

Deberá ser el adecuado para la época y las características de la actividad a realizar. Sobre el listado general que ofrecemos, cada uno seleccionará lo que considere “equipo mínimo obligatorio” para cada ocasión. Intentaremos que ni falte ni sobre lo imprescindible, aunque en ocasiones pueda no emplearse algún elemento.

## EQUIPO BÁSICO (para una jornada):

- Información de la ruta (mapas y guías)
- Mochila.
- Botas de montaña (evitar estrenarlas en una marcha larga)
- Ropa de abrigo.
- Gorro-a para el sol.
- Gafas de sol.
- Crema labial y solar.
- Calcetines y medias adecuadas.
- Guantes.
- Cantimplora.
- Comida ligera.
- Pequeño botiquín.
- Chubasquero o capa de lluvia (que cubra la mochila) (*Aconsejable*)

## EQUIPO PARA PERNOCTAR:

### Personal:

- Saco de dormir.
- Colchoneta aislante.
- Vaso y cubiertos.
- Linterna o frontal.

### Colectivo:

- Tienda de campaña.

- Infiernillo.
- Útiles para cocinar.

### “LA MOCHILA DEL PROFESOR”:

Es aconsejable que los profesores-acompañantes prevean la utilización o reposición de materiales que, en un momento dado, pueden faltarle a un alumno/a o ser útiles a todo el grupo, incluso para excursiones en el día:

- Equipamiento de repuesto, fundamentalmente unas gafas de sol y unos guantes (además de alguna gorra, algo de abrigo, crema solar de sobra, e incluso algo más de agua)
- Mapa /brújula /altímetro.
- Linterna frontal.
- Silbato.
- Navaja multiusos.
- Botiquín “completo”.
- Manta térmica.

...Para el alumno/a. "Caminando" hacia su emancipación y autonomía...

## No te olvides de:

### La Naturaleza y los demás:

*(Recomendaciones de la Federación Aragonesa de Montañismo, el Gobierno de Aragón y Protección Civil)*

-  No abandones ni entierres la basura. Llévatela a donde haya servicio de recogida.
-  Cuidado con el fuego. No enciendas nunca fuego, ni en las barbacoas de obra previstas para ello. Llévate la comida ya preparada.
-  Respeta y cuida las fuentes, ríos y otros cursos de agua. No viertas en ellos jabones, detergentes, productos contaminantes ni residuos.
-  Cierra los portones, verjas, trancas, puertas de cabañas, etc, que te encuentres en el campo para impedir que entre o salga el ganado u otro animal.
-  Cruza siempre la tierra de labranza por los senderos. No pises nunca el sembrado.
-  Respeta los caminos. Los atajos sólo sirven para deteriorar el suelo y crear barranqueras que pueden llegar a hacer desaparecer el sendero original.
-  No arranques nunca flores ni ramas, así todos disfrutaremos de ellas.
-  No acampes por libre, respeta los lugares de acampada.
-  **COMPROMÉTETE EN LA DEFENSA DEL MEDIO NATURAL CON TU EJEMPLO.** "Procura no imprimir tu huella donde los siglos se han abstenido de hacerlo".

### Tu comodidad:

-  Andar a un ritmo uniforme, no ir "a tirones". ("Sube como un viejo para llegar como un joven").
-  No realizar paradas largas, excepto para comer.
-  Beber con frecuencia.
-  Comer poco y a menudo, principalmente alimentos que den energía rápida.
-  Tener en cuenta que andar sobre terreno ondulado, fangoso, nevado o arenoso cansa más que en terreno llano y duro.

-  No llevar más peso del necesario, distribuyéndolo correctamente en la mochila.
-  En ascensos pronunciados y prolongados opta por el camino más cómodo; a la larga es también el más rápido.

## Tu seguridad:

*(Recomendaciones generales de la Federación Aragonesa de Montañismo, el Gobierno de Aragón y Protección Civil)*

**S**iempre que salgas a la montaña deja dicho dónde vas. Nunca vayas sólo.

**E**l material y el equipo deberá estar siempre en perfectas condiciones de uso.

**G**uarda fuerzas para el regreso. Nunca tengas prisa en la montaña. Si es preciso hay que saber renunciar.

**U**tiliza los mapas y libros. Si careces de experiencia acude a los guías de montaña.

**R**aliza cursos de primeros auxilios y socorro en montaña. Te enseñarán a prevenir y actuar en caso de accidente.

**I**nicia las excursiones consultando las previsiones meteorológicas y el riesgo de aludes. Atención a las tormentas en los barrancos.

**D**urante la semana cuida tu preparación física. El montañismo exige estar en buena forma.

**A**siste a los cursos de formación y reciclaje de los clubes y Federación de Montaña.

**D**ivíertete, pero sé siempre prudente. Vela por tu seguridad y la de tus compañeros. Sé solidario.

...Para el profesor/a. "Caminando" hacia su emancipación y autonomía...

## No te olvides de:

- ◆ "Emporcar" un poco tus flamantes botas antes de salir; que no se note que son nuevas.
- ◆ Parar de vez en cuando durante la marcha, mirando al cielo y frunciendo el ceño, como si supieras cuando y cómo va a cambiar el tiempo. (No hacerlo en días de un cielo impecablemente azul).
- ◆ Subir a esa pequeña loma en "cuatro garradas" para hacerle una foto al grupo, demostrando así que vas sobrado/a de fuerzas (hazlo sólo un par de veces, claro).
- ◆ Ordenar una parada para esperar a los últimos/as cuando no puedas más. Con todos ya agrupados, aprovechas para explicar alguna cosa (nunca antes, el jadeo te delataría).
- ◆ Llevar tu cantimplora con dosificador. Si algún alumno/a insaciable te pide agua, le das. Quedas bien y le cae ni gota.
- ◆ Limpiar la navajeta de cortar "la magra y el queso" en tus propias botas, arguyendo (una vez provocado en el grupo el impacto que buscabas) que la grasa es el mejor impermeabilizante para la piel o el cuero.
- ◆ Llevar un manual de bolsillo sobre plantas y animales, confirmando el nombre el nombre y características de cada especie como si lo supieras de toda la vida.
- ◆ En fin... que os vamos a contar que no hayáis probado ya.

## BIBLIOGRAFÍA:

### TEXTOS CONSULTADOS

HERNÁNDEZ VÁZQUEZ, Manuel. *Juegos y deportes alternativos*. Ed.: MEC.

PINOS, Martín. *Guía práctica de la iniciación a los deportes en la naturaleza*. Ed.: Gymnos.

STÜCKL, P. y SOJER, G., 1993. *Manual completo de montaña*. Ed. Desnivel.

### TEXTOS RECOMENDADOS

GRAIDON, D. y HANSON, K. *Montañismo. La libertad de las cimas*. Ed. Desnivel.

(Nos interesa por su amplio y pormenorizado análisis "técnico" y "táctico" de la marcha en montaña).

ELZIÉRE, Catherine. *Caminar por la Montaña. Manual del Club Alpino Francés*. Ed.: Desnivel.

(Puede interesarnos desde el punto de vista de la organización y planificación de salidas excursionistas. Aspectos "estratégicos", aunque no orientados a grupos numerosos).