

MEMORIA DE LA SALIDA DE TRES DIAS

INTRODUCCION

Esta salida pertenece a una de las actividades del área de Actividades en la Naturaleza. Dicha práctica tuvo una duración de tres días, y se realizaron diversos deportes, tales como: Escalada, Rápel, Senderismo, Bicicleta de Montaña y Cross de Orientación Nocturno.

El objetivo fundamental de este área es saber organizar, desarrollar e instrumentalizar diversos tipos de actividades deportivos–recreativas en la naturaleza, así como la participación en dichas actividades, fomentando los hábitos de cooperación, el trabajo en equipo y el respeto por el Medio Ambiente.

Es necesario también que los participantes en la actividad, incluidos los organizadores, tengan un mínimo de aptitud física y que adquieran los conocimientos mínimo para su desarrollo y posterior enseñanza.

CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL PROYECTO

***ENCARGADOS DE LA ORGANIZACIÓN:**

–Ignacio Alvarez Ruiz.

–Luis José Gómez Mora.

–Antonio Iglesias.

–Juan José Marco Aguilar.

Contamos con la colaboración de seis monitores (Raúl, Pedro, J.Carlos, Antonio, "Biuti" y "ka"), y de dos cocineras (Valle y Sara), todos estos colaboradores, excepto Sara, son Técnicos en Animación de Actividades Físicas y Deportivas.

***ACTIVIDAD DIRIGIDA A:**

A todos los alumnos del módulo de Técnico Superior en Animación de Actividades Físicas y Deportivas (promoción 1996–1998).

***LUGAR DE REALIZACION:**

La actividad se realizó en El Cintillo, situado a 2,5 km. de Benaocaz, en la Sierra de Grazalema (Cádiz).

***FECHA DE REALIZACION:**

Dicha actividad tuvo lugar durante los días 22, 23 y 24 de Abril de 1997.

***OBJETIVOS PERSEGUIDOS:**

– Mejorar las relaciones existentes entre todos los participantes: profesores, monitores y alumnos. – Disfrutar y respetar el Medio Ambiente.

– Iniciación a la Escalada, Rápel, Bicicleta de Montaña, Senderismo y Cross de Orientación Nocturna.

*DESCRIPCION DEL PROYECTO:

RECURSOS MATERIALES UTILIZADOS:

–COCINA:

- 1 Bombona de butano.
- 2 Ollas.
- 2 Tapaderas.
- 2 Parrillas.
- 2 Cazos.
- 2 Espumaderas.
- 2 Cuchillos de sierra.
- 3 Cuchillos de cocina.
- 4 Bandejas de plástico grande.
- 4 Bandejas de plástico medianas.
- 5 Bandejas de plástico pequeñas.
- 1 Tabla de madera para cortar.
- 6 Baños grandes de plástico.
- 1 Saco de carbón.
- 2 Cajas de pastillas para el fuego.
- 1 Paellera grande.
- 2 Sartenes medianas.
- 1 Perol grande.
- 1 Escurridor.
- 6 Platos de plástico.
- 1 Lechera.
- 1 Rejilla de barbacoa.
- 3 Botes de lavavajillas.

1 Navajita de Albacete.
2 Pinzas.
1 Bayeta.
4 Estropajos.
1 Tijeras de cocina.
1 Hornillo.
1 Paquete de bolsas de basura (20 unidades).
1 Paquete de papel higiénico (12 unidades).
1 Paquete de rollos de cocina.

–ALIMENTOS:

20 Paquetes de salchichas snackis.
3 Paquetes de salchichas de bocadillos.
2 Tarrinas de margarina (1 kg. Unidad).
1 Bote de cola–cao (3 kg.).
2 Cajas de natillas caseras.
2 Bolsas de garbanzos (1 kg. Unidad).
2 Bolsas de arroz (1 kg. Unidad).
4 Bolsas de lentejas (1 kg. Unidad).
6 Bolsas de macarrones (1 kg. Unidad).
3 Botes de aceite (1 l. Unidad).
1 Bote de vinagre (1 l.).
2 Bolsas de fideos finos (1 kg. Unidad).
2 Botes de tomate frito (5 kg. Unidad).
1 Caja de quesos de porciones (16 porciones).
3 Tiras de chorizos.*
4 Lechugas.*

5 Bolsas de naranjas (1 kg. Unidad).

3 Bolsas de azúcar (1 kg. Unidad).

1 Bolsa de zanahorias.

3 Bolsas de cebollas frescas.

1 Bolsa de ajos secos.

5 Paquetes de galletas tostadas.

4 Cajas de leches (48 Unidades).

2 Bolsas de sal (1kg. Unidad).

1 Bolsa de apio.*

Pan.**

Tomate natural.*

Chacinas.*

Carne picada.*

Pollo.*

* Estos productos se compraron en el pueblo mas cercano (Benaocaz).

** El pan se compraba todos los días, en Benaocaz.

–Especias:

Nuez moscada molida.

Tomillo.

Pimienta negra.

Orégano.

Colorante alimentario.

–BICICLETAS DE MONTAÑA:

Para esta actividad se utilizaron diez bicicletas particulares: Antonio F. (2), José Luis Ayuso, Curro, Fátima, Paco, Tomás, Roberto, José Luis Olid y otra a cargo exclusivo del monitor(Antonio).

También se llevo el material de reparación necesario para las posibles averías. Éste fue llevado por los mismos propietarios de las bicicletas.

–MATERIAL DE ACAMPADA:

El material utilizado para la acampada pertenece al Módulo, y es el siguiente:

7 Tiendas Canadienses.

3 Tiendas Iglú.

4 Tiendas Particulares (monitores).

7 Linternas de las grises.

10 Linternas de cabeza.

5 Bombillas Lumigas.

6 Camisas luminosas.

6 Bombonas de gas.

1 Martillo.

1 Botiquín.

2 Prismáticos.

4 Brújulas.

3 Pilas grandes (cada uno llevará sus pilas).

*Se llevaron algunas tiendas de respuesto.

–MATERIAL DE ESCALADA Y RAPEL:

1 Cuerda dinámica.

2 Descendedores.

2 Mosquetones con seguro Simon chamolix.

2 Ocho (uno azul y otro gris).

1 Puño con escala.

1 Cinta americana azul.

1 Trozo de cinta americana verde.

20 Guantes.

4 Arnese DMM.

1 Arnés Roca.

1 Arnés Millet.

7 Chapas.

8 Cuñas para grietas.

*Se utilizó material que los monitores habían puesto para la practica de la escalada y del rápel.

–MEDIO DE TRANSPORTE:

Para llegar a la zona de acampada se utilizaron 9 coches particulares, una furgoneta (Roberto) y un Nissan Patrol (Paco). Los propietarios de los coches son: Ana, Juan Luis, Javi, José Luis Ayuso, Valle, Ka, Jose, José Luis Olid y Manolo (amigo de José Luis Olid).

Las bicicletas, las tiendas de campaña, la bombona de butano y algunas mochilas se llevaron en la furgoneta, utilizando también el Nissan Patrol para llevar mochilas.

–RECURSOS ECONOMICOS:

Cada persona tuvo que poner 4.000 ptas.: 3.000 ptas. para cubrir gastos (por ejemplo la comida y algunos utensilios necesarios) y 1.000 ptas. para gasolina.

El dinero que sobró se guardó para realizar las compras diarias (por ejemplo el pan).

El dinero restante lo tenían a su cargo los organizadores para su uso en algún gasto imprevisto.

–ITINERARIO:

Salimos de Sevilla con dirección Cádiz, evitando coger la autopista de peaje, nos desviamos por la N–IV. Seguimos en dirección Las Cabezas de San Juan. A partir de aquí tomamos la C–343 con dirección hacia Villamartín, ahora pasamos por Prado del Rey y a continuación por Ubrique, una vez aquí vamos hacia Benaocaz, la cual pasamos de largo y unos 2,5 km. encontraremos la zona de acampada, El Cintillo.

–DISTRIBUCIÓN DE LOS PARTICIPANTES:

Siguiendo los consejos de los monitores, se divide la clase en tres grupos, para poder llevar a cabo la mejor realización de las diferentes actividades:

– Grupo 1: Juan Carlos, Javi, Juanma, Juanjo, Andrés, David, Aurelio, Juan Luis, Cristina.

– Grupo 2: Tomás, Jose Luis, Luis, Roberto, Josema, Lucía, Eva, Rocío.

– Grupo 3: Antonio F., Lolo, Francisco, Antonio I., Jose, Faustino, Julián, Ana, Marina.

–PLAN DE LOS TRES DIAS:

– Primer Día:

Salida: Todos los coches salieron a las 10´15 horas, excepto dos coches que salieron a las 11´30 horas, debido a que algunos alumnos no podían salir antes.

Llegada: La hora de llegada a El Cintillo fue a las 12'15 horas.

Nada mas llegar se procedió a la descarga de los materiales y al montaje de las tiendas de campaña, estudiando anteriormente la posición de cada una.

–2'10 horas: Se dio una batida de limpieza en toda la zona de acampada.

–2'30 horas: Esta fue la hora del almuerzo, cuya comida corrió a cargo de cada uno.

–5'00 horas: Senderismo, la cual se llevo a cabo a través de La Ruta del Bosque. Situado al lado del río Benamahoma. La distancia existente entre el campamento y la zona de Senderismo fue de 18 km., la cual la realizamos utilizando los coches propios. La distancia del Senderismo fue de 5 km.(ida–vuelta).

–8'30 horas: Llegada al campamento.

–9'30 horas: Cena. La cual constaba de: Macarrones con carne picada y tomate, ensalada y naranja.

–10'30 horas: Reunión para el cross de orientación nocturno.

–12'30 horas: Llegada del primer grupo a la meta(campamento).

A la finalización del cross algunos optaron por acostarse y otros se quedaron en una de las mesas que allí había hablando.

– Segundo Día:

–9'00 horas: Se pasaba por todas las tiendas despertando a todo el mundo.

–9'30 horas: Desayuno. El cual constaba de: Leche con Cola–cao, galletas y tostadas.

–10'30 horas: Salida. Cada grupo se va a realizar su actividad correspondiente con los respectivos monitores:

Grupo 1: Escalada.*

Grupo 2: Rápel.*

Grupo 3: Bicicleta. Con una duración aproximada de 3 horas y llegando hasta Villaluenga. *Se desplazaron unos 4 km. , en coche, hasta llegar a la zona donde se realizaron dichas actividades(Veredilla).

–2'30 horas: Llegada al campamento, y almuerzo: Puchero, salchichas, chorizo y naranjas.

–4'30 horas: Salida. Los grupos cambian de actividad:

Grupo 1: Rápel

Grupo 2: Bicicleta (cuyo trayecto tuvo que ser variado a causa de algunas contingencias surgidas en el anterior trayecto).

Grupo 3: Escalada.

–8'30 horas: Llegada al campamento.

–9´00 horas: Cena(puchero o sopa de quesos, ensalada y natillas). Después de la cena se encendió una hoguera en donde la gente permaneció algún tiempo.

– Tercer Día:

–9´00 horas: Desayuno (tostadas, galletas, leche con Cola–cao).

–10´00 horas: Los diferentes grupos salen para realizar sus actividades respectivas:

Grupo 1: Bicicleta.

Grupo 2: Escalada.

Grupo 3: Rápel.

–2´00 horas: Llegada al campamento.

–2´30 horas: Almuerzo, compuesto por: Lentejas, ensalada y naranja.

–3´30 a 4´30 horas: Recogida de basura por todo el campamento, y a continuación, recogida del campamento.

–5´00 horas: Salida del campamento.

–5´30 horas: Se realiza una parada en una gasolinera de Ubrique, para repostar.

–7´30 horas: Llegada al instituto y descarga de todo el material utilizado.

*En el trayecto de vuelta dos coches, pertenecientes a los alumnos del Ciclo Formativo, colisionaron a la entrada en la autopista, produciendo algunos daños materiales.

RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS

– Aspectos de valoración cuantitativa:

Lugar: 6.5

– Aspectos organizativos:

Información previa de la actividad: 6

Desarrollo de la actividad: 7

Desplazamiento: 5.5

– Contenidos de la actividad: 8

– Niveles sobre los que ha repercutido la actividad:

Nivel recreativo: 7.5

Nivel social: 7

Nivel físico: 7.5

Nivel cognitivo: 6.5

– **Aspecto de valoración cualitativa:**

– Aspectos Positivo: Las actividades realizadas estuvieron bien impartidas por los monitores y hubo una buena relación social.

– Aspectos Negativos: Transporte y el campamento estaba situado junto a un rebaño de ovejas lo que supuso un malestar general a la hora de dormir.

– Aspectos a Modificar: Mayor cantidad de comida y el medio de transporte.

*Esta encuesta ha sido realizada a todos los componentes de la actividad, utilizando para la puntuación una escala de valores numérica del 0 al 10.

Esta memoria ha sido realizada por:

9