



I.E.D NORMAL SUPERIOR NOCAIMA
**GUÍA INTEGRADA N° 1 segundo trimestre. ARTÍSTICA, EDUCACIÓN FÍSICA, RELIGIÓN, ÉTICA Y VALORES
 SEXTO, SEPTIMO, OCTAVO, DECIMO Y ONCE**

NOMBRES Y APELLIDOS DEL ESTUDIANTE:	
TEMA:	Campamento
Fecha de recepción del trabajo.	09 de Julio de 2021
OBJETIVO:	<ul style="list-style-type: none"> • Valorar las bases y beneficios que el campismo aporta al desarrollo psicológico, motriz y espiritual. • Identificar las distintas instalaciones y construcciones que se utilizan en los campamentos. • Conocer los pasos a seguir para la construcción de las instalaciones en el campamento.

Las actividades al aire libre son un excelente medio para lograr un sano desarrollo físico y mental, además de ser un excelente medio para ocupar el tiempo libre y rodearse de naturaleza.



Las actividades y temas planteados en este aparte y en el siguiente, no solo servirán en la realización de campamentos, también tienen un sinnúmero de posibilidades en el hogar, en el campo, la finca e incluso en el colegio. Estas son posibilidades que se deben explotar, ya que la realización de campamentos como tal está sujeta a condiciones del entorno en donde se habita, tales como: estado del tiempo, lugares disponibles y condiciones de seguridad, tanto naturales como sociales.

https://image.freepik.com/vector-gratis/dibujos-animados-boy-girl-scouts-campamento_43633-7105.jpg

La importancia de las lecciones tratadas radica en la aplicación de estas a la vida escolar, familiar y social.

Un campamento es el lugar donde la gente se establece temporalmente

en forma organizada con el objeto de estar en contacto con la naturaleza, obteniendo de esta actividad un incremento de tipo físico, cultural y afectivo. Para llevar a cabo un campamento hay que tener en cuenta las bases que lo rigen, las cuales son: planeación, organización e instalaciones.

- **Planeación de un campamento.** En este punto es donde hay que elegir el lugar para acampar; este debe ser según la época del año y los intereses de los participantes.
- **Organización de un campamento.** Dentro de la organización de un campamento hay que hacer una junta previa con el fin de exponer a las personas que van a asistir las recomendaciones necesarias para llevarlo a cabo (congresillo técnico).
- **Instalaciones dentro del campamento.** Antes del día de partida es importante señalar a todos aquellos que irán al campamento las distintas instalaciones que necesitarán utilizar y cómo se pueden elaborar.



El participar en un campamento proporciona beneficios de diferentes tipos como son: físicos, mentales, sociales y culturales.

<https://www.mexicodesconocido.com.mx/sites/default/files/nodes/inline/maleta-basicos-acampar-accesorios.png>

- **Beneficios físicos.** Son aquellos que contribuyen al mejoramiento y conservación de la salud, por ejemplo, tonificar los pulmones, proporcionan resistencia al cuerpo, entre otros.
- **Beneficios mentales.** Son los que van a ayudar a relajar la mente, se pueden obtener por medio de la invención de objetos o el descanso mental.
- **Beneficios sociales.** Permiten el mejoramiento de las relaciones interpersonales, es decir, se aprende a convivir con personas de distintos caracteres.
- **Beneficios culturales.** Son los que van a acrecentar conocimientos, ya que se van a conocer distintos lugares y a emprender un sinnúmero de actividades que ayudarán durante el transcurso de la vida.

DIFERENTES TIPOS DE CAMPAMENTOS

En la actualidad se ha dado mucho auge a las distintas actividades que se realizan al aire libre, entre ellas se encuentran las diversas formas que existen de acampar como son en una playa, en el campo, a las faldas de una montaña o en lugares especiales para ello.

Los campamentos se pueden clasificar en dos tipos que son:

- **Fijos.**
- **Móviles**

Los campamentos fijos son aquellos que ya se encuentran establecidos en determinado lugar, en los cuales existen construcciones por lo general de tipo rústico; hay comedores, baños, agua corriente, etc. En este tipo de campamentos se dedica parte del tiempo a la restauración del lugar, a la práctica del pionerismo y el rastreo.



El pionerismo. Es la actividad mediante la cual se va a visitar lugares alejados de la civilización, por medio de la construcción de puentes pequeños y rudimentarios, botes, utilizando cuerdas, clavos y tablas para ascender montañas, enfrentando así muchos problemas que se encontrarán en el camino.

El rastreo. Esta actividad proporciona conocimientos para seguir la pista de animales o de personas y así poderlas localizar.

Los campamentos móviles son aquellos donde la gente se establece en el lugar de su elección, pudiendo cambiar de sitio las veces que considere necesario o bien quedándose en un solo punto el tiempo que crea pertinente; en este tipo de campamentos hay que llevar los implementos indispensables para hacer frente a las inclemencias del tiempo, por ejemplo: saco de dormir, casa de campaña, cobijas, impermeables, linternas, cuerdas, entre otros.

Esta actividad es propia para realizar excursiones, juegos y tener un sinnúmero de aventuras que serán inolvidables para quien asista y colabore en los campamentos.

LA ORGANIZACIÓN DE UN CAMPAMENTO

Todas las actividades que se realizan en el transcurso de la vida deben tener cierta organización. Los campamentos no son la excepción de la regla, pues si se practican de forma desorganizada lo más seguro es que no se comprenda los beneficios y, por consiguiente, no se logre los objetivos que se proponen en la Normal Superior Nocaima.

Con el objetivo de que el campamento que se organice sea en verdad una gran experiencia de principio a fin, se mencionan a continuación los pasos que se deben seguir para su realización:

- Contar con uno o varios expertos en campismo, los cuales tendrán la función de orientadores y guías; uno de estos puede ser el profesor.
- Planear el programa de actividades que deben realizarse en cada uno de los días que dure el campamento.
- Dedicar una o dos sesiones para explicar a los campistas cuáles son los deberes y obligaciones durante el campamento.
- Escoger el lugar, auxiliándose de un mapa o la orientación de aquellas personas que conozcan perfectamente la zona.

- Vigilar el orden que debe existir durante el campamento.
- Supervisar la distribución de alimentos.
- Vigilar la adecuada aplicación del botiquín.
- Distribuir entre los integrantes las tareas a realizar dentro del campamento.
- Visitar e identificar el sitio de estadía con antelación y verificar sus diferentes condiciones.
- Verificar que el lugar elegido tenga las siguientes condiciones:
 - ◆ Suelo seco, compacto, permeable, no arcilloso ni demasiado arenoso, desprovisto de hierbas altas y abrojos que puedan ser madrigueras de animales venenosos.
 - ◆ Estar situado en alto para facilitar el desagüe en caso de lluvias.
 - ◆ Estar abrigado de los vientos.
 - ◆ Existencia de agua dulce en sus proximidades para asearse, cocinar, beber, etc.
 - ◆ Que se encuentre relativamente cerca del pueblo o vereda para poder abastecerse de provisiones.
 - ◆ Hallarse a considerables distancias de carreteras, aeropuertos, líneas de ferrocarriles, etc. La paz y el silencio son tan necesarios para la salud como el aire y el sol.
 - ◆ Evitar estar cerca de pendientes que puedan producir aludes de nieve y piedras.

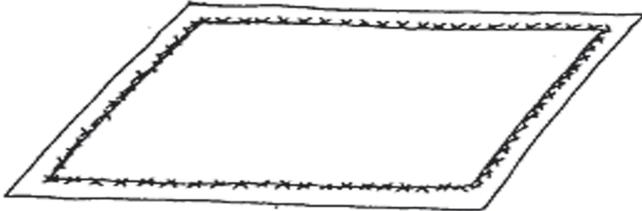
Si se toman en cuenta los pasos anteriores, que son los elementales para la organización de un campamento, se podrá estar en condiciones de realizar un buen trabajo.

INSTALACIONES Y CONSTRUCCIONES PARA EL CAMPAMENTO

Entre las distintas instalaciones que deben existir en un campamento se encuentran:
Casa de campaña, cocina, regadera.

- **Casa de campaña.** Existen muy variados tipos de casas de campaña, entre el que se encuentra el más común denominado *canadiense* y se realiza de la siguiente manera:

Tela. La más adecuada es el lino o algodón, de trama muy apretada y cuyo ancho sea el mayor posible a fin de evitar costuras y hacer más rápida la confección de la tienda; como la tela no es lo suficientemente resistente para soportar la tensión de las cuerdas, hay que tomar la precaución de dobladillar todas las orillas, colocando refuerzos de telas fuertes en su interior con lo cual se evitará que se desgarran al momento de tensar (figura __).



Modelo. Para evitar errores que son muy costosos en el corte de las telas recomendable que se haga primero un molde a escala y sobre papel, para después pasarlo a la medida que se haya escogido en la tela deseada; en la parte superior se hacen cinco (5) ojales transversales y se coloca un tubo o palo que tenga el ancho de la tela (figura _4_). En la parte de abajo de la tela se debe hacer un dobladillo, en el cual se va a insertar el cordón tensor (figura __, casa de campaña terminada) .

Figura _4_

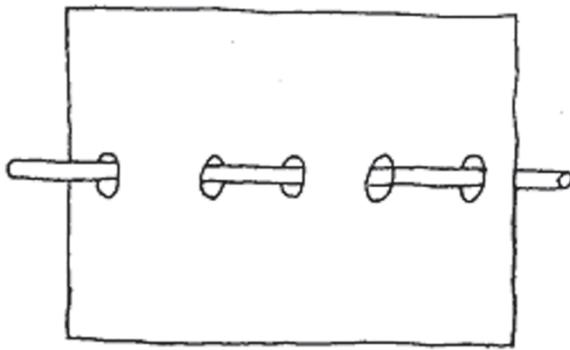
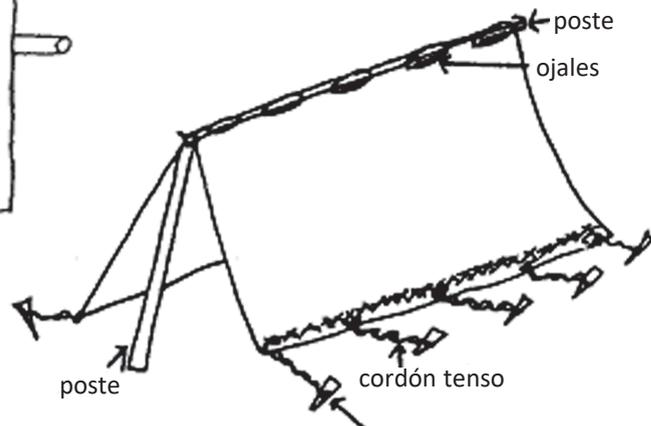


Figura _5_



Para que la casa de campaña tenga una mayor resistencia a los días lluviosos, se recomienda que se impermeabilice y para ello a continuación se menciona una de las formas más sencillas que hay para hacerlo.

Modo de preparación. Disolver en un recipiente una pastilla de jabón corriente de 225 gramos en cuatro (4) litros de agua tibia, sumergir la tela en la solución por espacio de una hora, volteándola de vez en cuando hasta que se esté seguro de que toda la superficie se impregne con la solución; el siguiente paso es sacarla sin exprimir y tenderla hasta que seque completamente. Enseguida disolver 115 gramos de alumbre en cuatro (4) litros de agua caliente y sumergir nuevamente la tela, pero ahora por espacio de cuatro (4) horas; procurar, igual que en el primer paso, que toda la superficie se sumerja.

Hasta aquí se han dado los pasos indispensables para construir una tienda de campaña; pero quizá alguna vez se vea obligado a acampar sin tenerla y se puede suplir usando como refugio cualquier cavidad abrigada y confortable, evitando que se hallen próximas a escurrimientos; como ejemplo de estos refugios se tienen el que se construye con ramas de árboles colocadas sobre un tronco caído, excavando debajo una cavidad lo suficientemente grande que permita introducirse a rastras por debajo de las ramas (figura __). Los refugios de pared inclinada, hechos a base de ramas y troncos apoyados sobre un larguero, constituyen una excelente cabaña (figura _6_).

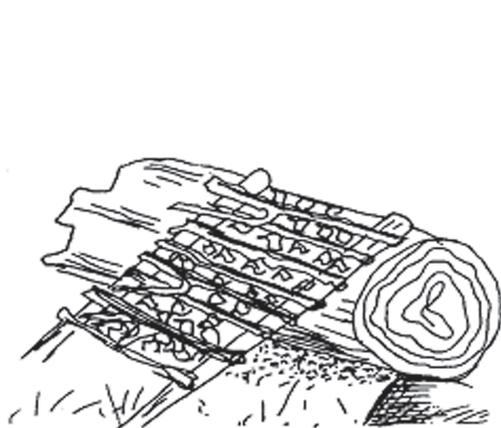


Figura _6_



Figura
7

- **Cocina.** Para que dentro del campamento se puedan elaborar ricas viandas, es necesario que se cuente con el lugar adecuado; para esto no existe nada más práctico que una cocina, la cual se puede hacer de las siguientes formas:

Colocar dos troncos grandes uno encima del otro, recargados en dos estacas, a un lado colocar hierba seca y pequeñas ramas (figura _8_).

Otro tipo de cocina es el de tripié que se utiliza generalmente para suspender cacerolas (figura _9_).

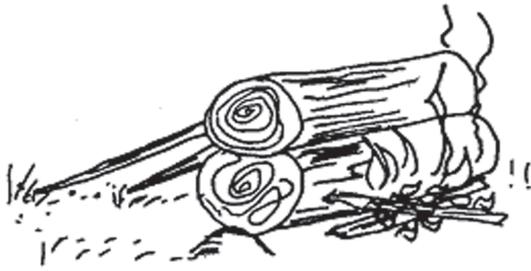


Figura _8_

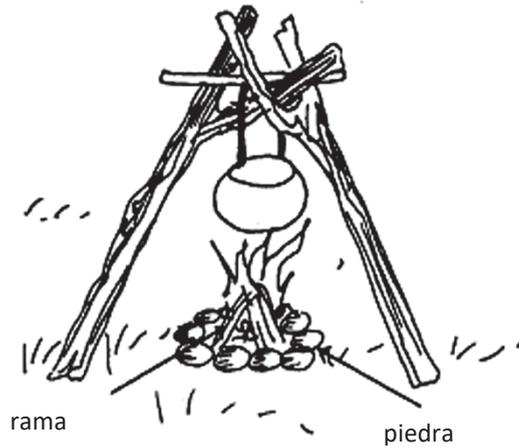


Figura _9_

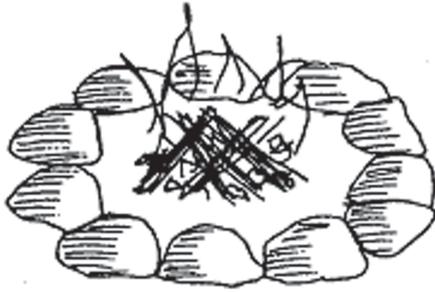
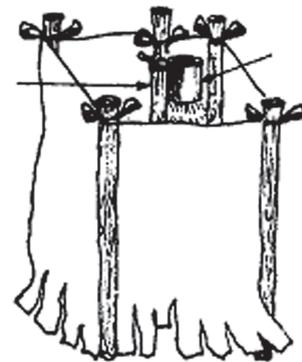
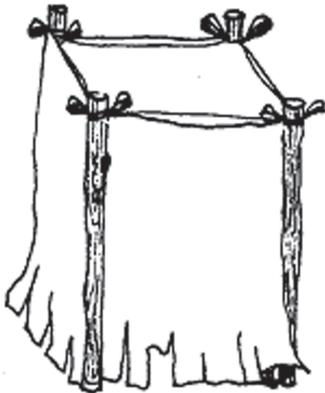


Figura 10

Entre otras formas que existen para elaborar la fogata para guisar, existe la de colocar varias piedras en un radio de aproximadamente 60 centímetros (figura _10_).

- **Regadera.** Tomando en cuenta el procedimiento de tapan la letrina, pero sin colocar la parte de arriba se puede hacer un baño de regadera; en uno de los costados, colocar un palo grueso que quede más arriba de las cortinas y atar a él un recipiente con agujeros; procurar que uno de los compañeros eche el agua con una cubeta, para que de este modo alguien se pueda bañar (figura 11-12).



TIPS PARA MEJORAR LA CONVIVENCIA FAMILIAR

Con el fin de promover relaciones familiares sanas, aquí te compartimos cinco consejos y normas de oro para la convivencia en el hogar:

1. Favorecer la comunicación

Hablar con honestidad y sinceridad evita que las emociones se antepongan a la razón. Seguramente has tenido alguna discusión acalorada con tu hijo en la que él o tú han cedido al enojo, sin antes detenerse a conocer qué es lo que exactamente sucedió y las razones de ese estado de ánimo.

Para evitar estas situaciones es bueno **trabajar en una buena comunicación** basada en el diálogo, charlas cotidianas y reuniones familiares.

2. Respetar el tiempo del otro

Planificar y organizar en horarios y roles las actividades y responsabilidades en el hogar, es un consejo básico para mejorar la convivencia.

Además, con el paso del tiempo los miembros van desarrollando actividades independientes a las del resto, por lo que es **importante tomar en cuenta los compromisos de cada integrante para planear.**

3. Tolerar los gustos diferentes

Para conseguir una buena convivencia familiar, es imprescindible que padres e hijos respeten la individualidad de cada uno. Por ejemplo, cada quien tiene derecho a expresar sus gustos dentro de su propio dormitorio, así como en la forma de vestir y arreglo persona.

4. Mantener el orden

El respeto por los espacios compartidos es fundamental en una convivencia sana. Generalmente, los conflictos surgen por compartir estos espacios en forma desordenada. Por el contrario, **el orden permite a los integrantes sentirse respetados** e igualmente los hace ser respetuosos con los espacios y pertenencias del resto de la familia.

Pero **el orden debe estar presente** no sólo en las cosas, la ropa o la habitación, sino **en la vida, las acciones y las actividades.** La estructura familiar se reconocerá desde un principio y tu hijo adquirirá fortaleza y seguridad mental. También tendrá confianza en sí mismo, podrá solucionar sus tareas y labores con mayor facilidad, y su atención y concentración serán mayores.

5. Pasar tiempo en familia

No basta con tolerar y respetar al otro: para conseguir una buena convivencia familiar, **los miembros de tu familia se deben conocer.** Esto implica compartir tiempo de ocio y participar en actividades que propicien la alegría y el disfrute colectivo.

También puedes organizar noches familiares una vez a la semana para jugar con videojuegos o juegos de mesa, platicar o resolver algún tema importante entre todos, o sólo cenar. Lo importante es **destinar un espacio a la convivencia familiar que sea un compromiso** tan importante como asistir a la escuela o al trabajo.

[https://blog.up.edu.mx › prepaup › como-mejorar-conv...](https://blog.up.edu.mx/prepaup/como-mejorar-conv...)

ACTIVIDADES:

1. Lea el documento en su totalidad, recuerde que esta guía está compuesta por las áreas articuladas y sus contenidos deben ser abordados con toda disposición.

Todo este proceso debe ser desarrollado en compañía de su familia.

- Forma equipo con **tu familia**.
- Conseguir sogas, carpas, cobijas, costales, cortinas, etc. todos los materiales que estén a su alcance para que en compañía de su familia construyan una carpa, si están en el campo, lo pueden hacer en el patio de la casa, si están en el pueblo o en la ciudad y tienen patio, igualmente lo pueden hacer allí, de lo contrario la pueden construir en la sala o en un cuarto de la casa



https://mx.images.search.yahoo.com/yhs/search?p=imagenes+de+campamento&fr=yhs-Lkry-SF01&type=ANYS_D3M3H_gn_bsf_%2452462_000000%24&hspart=Lkry&hsimp=yhs-SF01&imgurl=http%3A%2F%2Fmultimedia.uned.ac.cr%2Fpem%2Fmontanismo%2F4campismo%2Fimg%2Fcampamento_agreste.jpg#id=335&iurl=https%3A%2F%2Fi.blogs.es%2F478161%2Fistock-655510490%2F450_1000.jpg&action=click



https://sites.google.com/site/proyectedocemayo/_/rsrc/1429221440180/8---brigadas-de-emergencia/--brigada-de-campamentacion-orden-y-seguridad/campamento-color.png

- Luego de construida la carpa, casa de campaña, entrar allí con los miembros de la familia con los que vas a compartir este agradable momento y leer el texto de la guía sobre **“los tips para mejorar la convivencia en familia”** y crear un dialogo sobre el tema allí expuesto.



<https://px.cdn.lanueva.com/022019/1549297915920.jpg>

2. Grabe 2 videos así:



- i. Grabe el primer video junto con su familia construyendo la carpa durante **2 minutos y 30 segundos máximo, mostrando los nudos aprendidos en clase y en la guía anterior, nudos que necesite, de acuerdo al montaje de carpa que elabore, dentro de casa, en el patio o al aire libre.**
- ii. Grabe el segundo video para realizar la **autoevaluación** de la actividad desarrollada. Ubíquese frente a la cámara y responda durante **1 minuto como mínimo**:
 - 2.1. ¿Por qué es importante saber hacer campismo?
 - 2.2. ¿Qué incidencia tiene el campismo para la vida practica?
 - 2.3. **¿Por qué es importante y qué aporte brinda para su desarrollo integral, el aprender campismo?**

6. Si no cuenta con los medios para observar y grabar los videos, puede proceder de la siguiente forma:



- Realice la lectura de la guía y de acuerdo a ello, desarrolle en compañía de su familia:



6.1 Envíe fotografías de la elaboración de un paso a paso de la forma como construye la carpa.



6.2 Construya un escrito de máximo una página, donde describa la experiencia vivida, acompañe el escrito con imágenes o dibujos que representen la actividad y mencione:

6.3 ¿Para que acción del hogar puede servir el campismo?

6.4 Qué beneficio le puede aportar la cabuyería y el campismo?

6.5 ¿Cree que el campismo, puede aportarle una alternativa emocional positiva a su familia?

6.6 ¿Por qué esta actividad es importante y qué aporte brinda para su desarrollo integral?
Puedes descargar las guías en la página web de educación física edukinetics.jimdo.com
dando click al siguiente enlace:

<https://edukinetics.jimdo.com/gu%C3%ADas-y-talleres-2021-áreas-art%C3%ADculadas/>

ENTREGAR AL DOCENTE COMO APARECE A CONTINUACIÓN:

601-602

Luis Alberto Escarraga WhatsApp 3178133143

Correo Electrónico luis.escarraga@normalsuperiornocaima.edu.co

701-702-1101

Anderson Corredor WhatsApp: 3123841099

Correo electrónico: anderson.corredor@normalsuperiornocaima.edu.co

801-802-1001

Víctor García WhatsApp: 3204393374

Correo electrónico: victor.garcia@normalsuperiornocaima.edu.co

