

INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA DE CATAMARCA

PROFESORADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

IDENTIFICACIÓN DEL ESPACIO CURRICULAR Y SU PERSONAL DOCENTE



ESPACIO CURRICULAR

VIDA EN LA NATURALEZA Y

ACTIVIDAD FÍSICA Y TIEMPO LIBRE I

TIEMPO DE CURSADO

SEGUNDO CUATRIMENSTRE

CURSO

PRIMER AÑO

CARGA

SEIS HORAS CÁTEDRA

("C" y "D")

HORARIA

PERSONAL DOCENTE

APELLIDO Y NOMBRE

HORAS /CARGO

BULACIOS VICTOR CESAR

PROF. DE NIVEL SUPERIOR



CICLO LECTIVO 2013

*Aprobado
12-09-2013*

[Signature]
LIC. CESAR GORDILLO
COORDINADOR GRADO (I)
ISEF

FUNDAMENTACION

La vida en la naturaleza , son experiencias de vida en pleno contacto con la naturaleza y se caracteriza por incluir una gran variedad de actitudes tal cual su enunciado lo manifiesta en contacto directo con el medio natural, lo que nos permite a todos los participantes adquirir un conocimiento directo de una problemática ecológica ambiental, despertando nuestra preocupación por el deterioro del ambiente natural, favoreciendo el desarrollo de un actitud de respeto por la vida en la naturaleza, que también es contacto con el medio social por el carácter de las actividades que se asumen en el desarrollo de la materia, actividades grupales donde la convivencia intensa destaca la necesidad de cooperación, contribuyendo a la construcción de la autonomía en las diversos sentidos, corporal, social, moral. Encontrando además los caminos que a través de la técnica les permite afrontar situaciones de conflicto y necesidades, lograr vencerlos con facilidad y seguridad, debido a que poseerá los conocimientos necesarios para hacerlo.

El desarrollo en forma integral de cuerpo mente espiritual en que nos pone a prueba la naturaleza, constituye el medio ideal para la realización de dicho proceso, transfiriendo dichas experiencias en el hacer cotidiano y lógicamente en su futuro desarrollo profesional como docente del área específica.

MARCO TEÓRICO

Nos permite adecuarnos y adaptarnos temporalmente al nuevo medio natural, soportando y venciendo obstáculo de aclimatación. Acrecentando la actitud de meditación y recogimiento que posibilitan el acceso a los valores espirituales. Además, nos permiten consolidar la independencia, el autodomínio, la disciplina, el orden, fomentando el valor y la disposición para enfrentar problemas. conocerse, valerse y valorarse a sí mismo y al grupo humano.

" La Educación Física al aire libre se centra en el conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas, técnicas y recursos que permiten desenvolverse o practicar actividades físicas lúdico deportivas en la naturaleza, con seguridad y con el máximo respeto hacia su conservación; disfrutando, compartiendo y educandose en ella"

• *Martín Pinos Quilez*

ESPECTATIVAS DE LOGRO

Que el alumno sea capaz de:

- Evidenciar conciencia y actitudes de respeto por el ambiente: Higiene no intervención en los espacios de los demás seres vivos, etc...
- Vivenciar y desarrollar las actividades en contacto con el medio natural, brinda al Individuo una verdadera opción de utilizar el tiempo libre en forma crepitaba y formativa.
- Reconocer la negativa acción del Hombre en los principales variables que intervienen en la modificación del ambiente natural y social.
- Valorar a través de experiencias en vida grupal a la comunidad organizada Democráticamente en donde se resaltan los fundamentales valores humanos y sociales.
- Disponer de una autonomía personal y de conocimientos, técnicos, procedimientos y actitudes básicas (cuidado de equipos y bienes propios y ajenos, normas de higiene personal y ambiental, armado y desarmado de carpas, encendido de fuego, preparación de comida, orientación, etc., interés por cooperar, disfrute de la naturaleza, preparación de juegos y actividades, medidas de seguridad, etc.), en relación a experiencias de vida al aire libre.



PROPUESTA DE CONTENIDO

DIMENSIÓN CONCEPTUAL

EJE TEMÁTICO: N° 1

EL MEDIO AMBIENTAL Y EL HOMBRE. PROBLEMÁTICA ACTUAL.

- Contaminación actual.
- Cadena alimenticia.
- Ecología.
- Basura, tratamiento.
- Residuos, cloaca les, tóxicos, químicos, etc...
- Reciclado.
- Deforestación.
- Lluvia ácida.
- Especies en extinción.
- Capa de ozono.
- Efecto invernadero.



- El hombre como agente modificador del medio ambiente.

BIBLIOGRAFIA (1-2-3-4-6-13)

EJE TEMATICO: Nº 2

EQUIPAMIENTO GENERAL, CUIDADOS Y MANTENIMIENTOS.

- La Carpa

Partes principales.

Tipos de carpas.

Armado de la carpa.

Elección del terreno.

Pasos a realizar (medidas de seguridad).

Desarmado de carpa.

Mantenimiento.

- Mochila: concepto

- Tipos de mochilas.

- Distribución de los elementos en la mochila.

- Consejos.

- Mantenimiento.

- Herramientas Campamentales

- Cuchillo.

- Cortaplumas.

El hacha de mano.

La pala.

Machete.

Hacha mango largo

Funciones y mantenimiento

Medidas de Seguridad

- Fuego

Concepto.

Selección de madera.

Tipos de fuego.

Encendido.

Mantenimiento y apagado.

Medidas de seguridad.

Fogones.

Hornos y cocina campamental.

- Cabuyería

Concepto.

Nudos corredizos.



- Nudos no corredizos.
- Nudos de unión.
- Nudos de acortamientos.
- Nudos de amarres.
- Construcciones rústicas.

- Cuerda:
 - Clases de cuerda.
 - Partes.
 - Cuidados.
- Bolsa de dormir: concepto
 - Clases de balsas de dormir.
 - Materiales.
 - Consejos.
 - Mantenimientos.
- Cantimplora: concepto.
 - Tipos.
 - Consejos.
- Campera: utilidades.
 - Materiales.
- Calzado: clases.
 - Materiales.
 - Materiales para la suela.
 - Consejos.

BIBLIOGRAFIA (9-11-14-15)

EJE TEMATICO: N° 3

ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS EN CONTACTO CON EL MEDIO NATURAL.

- Caminata
 - Concepto
 - Clasificación.
 - Ritmos y descansos.
 - Alimentación.
 - Actividades anexas.
 - Medidas de seguridad.
- La Recreación en el Campamento
 - Juegos campamentiles.
 - Juegos diurnos y nocturnos.
 - Pequeños y grandes juegos.
 - Actividades estéticas y expresivas:
 - a) Veladas.
 - b) Fogones.



Diario oral y mural.

Cancionero.

a) Canciones integradoras.

b) Clasificación de canciones.

-Cicloturismo: conceptos

Ciclo tipos

Aspectos técnicos.

La bicicleta: partes

- Movimientos.

- Funcionamiento.

-Las cargas: distribución.

- Peso extra.

- Multiplicaciones: utilidades.

- Aplicaciones.

-Planificaciones: aspectos a tener en cuenta.

- Itinerario.

- Terreno.

- Botiquín.

- Herramientas.

- Alimentación.

- Vestimenta.

- Reglas de circulación

- Casco utilización

- Medidas de seguridad.

BIBLIOGRAFIA (6-7-9-14-15)

DIMENSIÓN PROCEDIMENTAL

-Trabajo de revisión bibliográfica "contaminación del medio".

-agua

-suelo

-aire

-impacto ecológico de minería en Catamarca

-basura, tratamiento y clasificación.

-Trabajo de relevamiento: Parques Nacionales y reservas -Ubicación -
características reseña histórica.

-Práctica y manejo del equipo campamental

-Campamento Final

-Campamento Volante

-Ejecución de una bicicleteada, aplicando las reglas de tránsito, normas de
seguridad, equipo mantenimiento, circulación por diversos terrenos.

- Ejecución de un campamento final y volante, con alumnos de 3er.año. del I.S.E.F.
- Manejo de herramientas campamentiles.
- Elaborar construcciones rusticas. Banco, mesa, etc.
- Colaborar en el manejo de brújulas.
- Aplicar conceptos básicos de supervivencias.
- Armado de mochila, bolsa de dormir, carpas.
- Participación de actividades recreativas.
- Realización de caminata con carga elemental (básica) / con pernocte.



DIMENSIÓN ACTITUDINAL

- Respeto mutuo y hacia los docentes.
- Posición critica, responsable constructiva en relación a las actividades.
- Valoración con el trabajo cooperativo.
- Interés por promover la atención a las actividades físicas de tiempo libre de los alumnos.
- Cuidado de los materiales, elementos, instalaciones, medio natural utilizado en las prácticas de actividades corporales.
- Espíritu de aventura prudencia donde se incrementa su capacidad de decisión.
- Reflexionar sobre las acciones negativas que perjudican el medio ambiente.

CONTENIDOS TRANSVERSALES

Ejecución y participación de actividades organizadas por alumnos de tercer año del I.S.E.F. en actividades al aire libre - Vida en la Naturaleza II y A.F.T.L. (Prof. Bulacios Víctor)

Juego motores – Grandes y pequeños juegos al aire libre – Cátedra Juego Motor

ESTRATEGIAS METODOLOGICA

El abordaje de los contenidos se realizará a través de:
Exposiciones teóricas a cargo del docente, grupos de discusión y estudio conceptual, presentación de trabajos en forma oral y escrita sobre dispositivos en uso en la práctica concreta de los cursantes e investigaciones, estudio dirigido, técnicas de aula taller de proyección individual y grupal, trabajos de observación participantes, micro-prácticas.

- Trabajo prácticos de campo.
- Asignación de Tareas: Excursiones, caminatas, campamentos.
- Mando Directo y Asignación de Tareas - Bicicleteada.
- Libre Exploración -

RECURSOS DIDÁCTICOS



RECURSOS HUMANOS

RECURSOS MATERIALES

RECURSOS EDIFICIOS

SOPORTE TECNOLÓGICO

- Elaboración y proyección de fotos. Presentación de trabajos de investigación, etc.

EVALUACION

CRITERIOS DE EVALUACION:

En el desempeño cognitivo: se adoptará el criterio de la interpretación conceptual privilegiando la profundidad antes que la extensión, la claridad al exponer tanto en forma escrita como oral los conceptos, la transferencia de los mismos a la resolución de problemas y el uso adecuado de la técnica.

En el desempeño motriz: se evaluará el dominio de las técnicas básicas campamentales (armado de carpa, fuego, construcción rústica, etc.) el desempeño en la construcción de la técnica básica de acampada.

TECNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACION:

- * Evaluaciones teóricas.
- * Evaluaciones prácticas.
- * Trabajos grupales.
- * Seguimientos de Aprendizaje individuales y grupales, mediante listas de control, registros de evaluación oficiales.
- * Situaciones de observación en actividades de campo en ámbitos formales y no formales.

TRABAJOS PRÁCTICOS:

T.P. N° 1

Presentación de un trabajo de individual respetando el formato básico establecido para un informe: a maquina o computadora, en hoja A4, respetando los márgenes: Sup.3.5cm, Inf.2 cm., derecho, 2 cm. izquierdo 3,5 cm. Interlineado sencillo

- Revisión bibliográfica: Medio Ambiente (agua, basura, suelo, aire); minería en la provincia; climatología (Gral. y local); relevamiento de los parques nacionales y su estado actual. El alumno elije cual va a investigar (como mínimo 15 hojas escritas, sin contar fotos ni títulos).

Fecha tentativa, Septiembre / 13.

T.P. N° 2

Bicicleteada, desplazamiento, regla de circulación, equipo, vestimenta, medidas de seguridad, rotaciones, transporte de equipo. Uso obligatorio de casco, seguro de vida y bicicleta en buenas condiciones.

Fecha tentativa, Septiembre / 13.

T.P. N° 3

Caminata, ritmo de marcha, desplazamiento con carga, alimentos, construcciones rústicas, cocina rústica, armado de carpa, fuego, cancionero. Lugar de realización, Campamento final.

Fecha tentativa, Segunda quincena de Octubre / 13.

PARCIALES TEÓRICOS

PARCIAL TEÓRICO N° 1

Se concentrará en la evaluación de los contenidos desarrollados en los ejes temáticos N° 1 y 2

PARCIAL TEÓRICO N° 2

Se concentrará en la evaluación de los contenidos desarrollados en el eje temático N° 3

PARCIALES PRACTICOS

Queda claro que la concurrencia a las salidas, trabajos prácticos y los parciales prácticos serán **obligatorios** en todos los casos para tener derecho a rendir.

Aquellos que por razones justificadas en tiempo y forma por rectoría no pudieron realizar el parcial practico (campamento Final) ya que el mismo requiere de una organización especial que no se pueda recuperar en el mismo ciclo lectivo, por ejemplo las actividades en un campamento final. Tendrá un año (**el siguiente**) para recuperar lo adeudado y regularizar su situación, vencido este lapso de tiempo deberá recursar el 100% de la cátedra.

Los trabajos prácticos y parciales prácticos son ineludibles no pudiendo ser recuperados en forma teórica (ya que en el misma se exigirá técnicas), pues son la aplicación de este espacio curricular.

Los trabajos prácticos tiene su valides durante el año lectivo que se esta cursando teniendo como vencimiento, al final de dicho año.

No se otorgan como aprobado los trabajos prácticos de años anteriores, al año cursado actualmente.

La evaluación del primer y segundo parcial práctico: se realizara (por razones operativas) En el Campamento Final y Campamento Volante, al igual que los correspondientes recuperatorios de los trabajos prácticos.

CAMPAMENTO FINAL Y CAMPAMENTO VOLANTE

Lugar: La Merced

Fecha tentativa, Segunda quincena de octubre /13



Para la evaluación en los exámenes finales (libres, regulares) ver protocolo en Planillas adjuntas a los anexos respectivos

SISTEMA DE APROBACION DE LA CÁTEDRA

La cátedra se podrá promocionar aprobando con siete o mas los parciales teóricos y prácticos; aprobación del cien por ciento de los trabajos prácticos (todos tienen recuperatorio). Si lograra menos de siete o más de cuatro podrá rendir como regular siempre que su condición responda a los requerimientos del reglamento en vigencia.

Se podrán presentar como libre aquellos alumnos que no aprobaran el primer y/o segundo parcial teórico ni su recuperatorio con nota cuatro, no apruebe el cien por ciento de los trabajos prácticos y/o supere el 70 % de inasistencias. Estos alumnos solo podrán presentarse en examen en condición de libres aprobando 100% todos los trabajos prácticos que adeuden(o por el cual a quedado Libre ya aprobados pero sin cambiar su situación de revista)). **Queda claro que la concurrencia a las salidas, trabajos prácticos y los parciales prácticos serán obligatorios en todos los casos para tener derecho a rendir.**

Aquellos que por razones justificadas en tiempo y forma por rectoría no pudieran realizar el parcial practico (campamento Final) ya que el mismo requiere de una organización especial que no se pueda recuperar en el mismo ciclo lectivo (por ejemplo las actividades en un campamento final) tendrá un año (el siguiente) para recuperar lo adeudado y regularizar su situación, vencido este lapso de tiempo deberá recurrar el 100% de la cátedra.

Los trabajos prácticos y parciales prácticos son ineludibles no pudiendo ser recuperados en forma teórica, pues son la aplicación de este espacio curricular.

Los trabajos prácticos tienen su validez durante el ciclo lectivo en curso; no se otorgan como aprobado los trabajos prácticos de años anteriores, al año cursado actualmente.

TRABAJOS DE EXTENSIÓN

Coordinaran una actividad de "yo ayudo a la naturaleza". Consiste en programar y difundir atraves de los medios de comunicación, una jornada de con actividades que incluya bajar el nivel de contaminación, realizando limpieza, colocando carteles, recipientes para basura, dejando el lugar elegido por el curso, mejor de lo que se lo encontró. Condiciones para el trabajo es llevar al lugar elegido para limpieza, la mayor cantidad de colaboradores.

El lugar: a coordinar con el profesor de la cátedra.

INVESTIGACIÓN Y/O PRODUCCIÓN DE CÁTEDRA

Presentación de un trabajo de individual respetando el formato básico establecido para un informe: a maquina o computadora, en hoja A4, respetando los márgenes: Sup.3.5cm, Inf.2 cm., derecho, 2 cm. izquierdo 3,5 cm. Interlineado sencillo

- Revisión bibliográfica: Medio Ambiente (agua, basura, suelo, aire)
- Relevamiento de los parques nacionales y su estado actual

La misma será presentada y autorizada ante Secretaría Académica para ser entregada a una escuela del medio y/o la biblioteca institucional (según decisión de los alumnos)



CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE
EJE TEMATICO Nº 1	*****			
EJE TEMATICO Nº 2		*****		
EJE TEMATICO Nº 3			*****	
T. P. I		XXX		
T. P. II			XXX	
T. P. III				XXX
Primer Parcial Escrito			ooo	
Segundo Parcial Escrito				ooo
Parciales Practico Nº 1 y 2 (Campamento Final)				oo

BIBLIOGRAFÍA DE CONSULTA

1. ACERVO, BERNACCHI, ROCHEY - Manual Práctico del Campamento - Nubef. Bs. As. - 1967.
2. NORMAS GENERALES PARA LOS CAMPAMENTOS EDUCATIVOS - Ministerio de Cultura y Educación - Dirección Nacional de Educación Física, Deporte y Recreación - 1980
3. CARLOS DE MARTINO - Manual de Campamento - Ed. Lidium - Argentina - 1991
4. PROF. CUTRERA - Técnicas Recreacionales - Ed. Peters - Argentina.

5. CONTENIDOS BASICOS COMUNES _ nivel inicial, egb 1, egb 2, egb 3, y polimodal.
6. ELVIO PERO - Manual Explorar y Acampar - Ed. Zig Zag (Chile) - 1992.
7. APUNTES DE LA CÁTEDRA.
8. MINISTERIO DE CULTURA Y EDUCACIÓN - Cuadernillo de Jornadas de Planificación y Conducción de Campamentos Educat.
9. MANUEL VIGO- Campamentos organizados- manual par directores- edit. Argentina
10. ADELFO - Actividades Físico Deportivas en la Naturaleza - Madrid - 1987.
11. DIEGO MARTÍNEZ - Manual de Supervivencia - Ed. Americalee - Argentina - 1958.
12. FOLLETERIA Y REGLAMENTOS _ de los eco aventuras realizados en Catamarca.
13. THE EARTWORKS GROUP - Niños héroes de la Ecología - EMECE - 1995.
14. ED. PETERS - Manual Práctico de Montañismo - Ed. Martínez Roca S.A. - España - 1987.
15. OMAR MACAZAGA - Manual del Scout - Interamericana, 1961.

BIBLIOGRAFÍA.COMPLEMENTARIA

- THE EARTWORKS GROUP - 50 Cosas que usted puede hacer para salvar su vida - EMECE - 1994.
- CAMPAMENTO EDUCATIVO - Dirección Nacional de Educación Física, Deporte y Recreación
- CAMPING (Revista del acampante) N° 1 - 1962.
- ESTANISLAO ROLANI - Socorrismo - Ed. Doncel - España - 1968.
- APUNTE MONTAÑISMO - Agrupación de Montaña Cálchaquí - 1995.
- APUNTE VIDA EN LA NATURALEZA - I.N.E.F. - Mendoza - 1994.
- MARIO ROUMIGUIERE-Esquí y Andinismo -Dirección Nacional de Educación Física, Deporte y Recreación -
- BADÉN -POWELL -Guía para el jefe de tropa -Publicación Oficial del Consejo Interamericano de Escultismo -
- BOLCHHOLT - Manos hábiles - Interamericana - México 1971.
- SERVICIO NACIONAL DE PARQUES NACIONALES, Conservación de la Naturaleza - Bs. As. - 1974.
- THE EARTHWORKS GROUP - 50 Cosas más que los niños puede hacer para salvar la tierra - EMECE 1994.

Víctor Cesar Bulacios
Profesor Educación Física
Gua de Alta Montaña

ANEXO (Prof. VICTOR C. BULACIOS)* 2013

VIDA EN LA NATURALEZA Y A.F.T.L. I ("D" y "C")

ALUMNOS REGULARES Y LIBRES

ESTRUCTURA DEL EXAMEN

ALUMNOS REGULARES

PRIMERA INSTANCIA: EXAMEN PRÁCTICO

EL ALUMNO, ELIJE UN TEMA CON QUE VA A COMENZAR SU EXAMEN, ESTE DEBERÁ DESARROLLAR EN FORMA SATISFATORIA PARA ACREDITAR EL INICIO DEL EXAMEN PRÁCTICO:

- * CARPA canadiense con sobretecho **20'** para 04 personas o mas.
igloo con sobretecho **10'** para 04 personas o mas.

* FUEGO (encendido y medidas de seguridad) hasta prender leña media.

* CONSTRUCCION RUSTICA, NUDOS Y AMARRES (12 NUDOS Y 2 AMARRES a elección del docente en el momento del examen).

EL TIEMPO PARA DESARROLLAR EL TEMA ELEJIDO POR EL ALUMNO **20'**.

LUEGO DE APROBAR SU TEMA SE REALIZARA UN SORTEO DE LOS TEMAS RESTANTES. DEBIENDO DESARROLLARLO Y APROBARLO EN FORMA SATISFATORIA

EL TIEMPO PARA DESARROLLAR DEL TEMA ES DE **30'**.

SEGUNDA INSTANCIA: EXAMEN ORAL

DEBERÁ EXPONER CON SEGURIDAD Y SOLVENCIA UN TEMA A SU ELECCIÓN Y LUEGO RESPONDER CORRECTAMENTE A LAS PREGUNTAS QUE REALICE EL TRIBUNAL EXAMINADOR

Los materiales para la construcción rustica deben ser bastones o elementos de la naturaleza del mismo lugar a rendir (árbol, piedra, etc..)

Los bastones podrán ser, una varilla sin importar su largo y espesor.

No se permite rendir con elementos artificiales (alambres, hierro, etc.), y/o bastones con horquetas.

En el encendido del fuego, no se podrá usar: fósforo de supervivencia, papel, liquido inflamable (combustible), material de combustión (leña) que no sea del lugar, el agua del lugar.

Elementos para el examen:

Cuerda 2mts.

Hilo zi zal

Fósforo de cera o madera (tipo patito)

Bastones 12 unid

Carpa

cancionero





VIDA EN LA NATURALEZA Y A.F.T.L. I ("D" y "C")

ALUMNOS REGULARES Y LIBRES

ESTRUCTURA DEL EXAMEN

ALUMNOS LIBRES

DEBERÁ APROBAR TODOS LOS TRABAJOS PRÁCTICOS Y PARCIALES PRACTICO QUE ADEUDE, QUE SERÁ ACREDITADO MEDIANTE PLANILLA DE APROBACIÓN DE TRABAJOS PARA EXAMEN LIBRE, FIRMADA Y ENTREGADA POR EL DOCENTE EN BEDELÍA (después de completar su situación, el alumno continua siendo Libre)

***PRIMERA INSTANCIA: EXAMEN ESCRITO**

DEBERÁ RENDIR UN EXAMEN ESCRITO DE NO MENOS DE CINCO PREGUNTAS QUE DEBERÁ APROBAR CON NOTA CUATRO O MÁS (deberá responder el 80% de las preguntas)

***SEGUNDA INSTANCIA: EXAMEN PRÁCTICO**

RINDE EL TEMA QUE ESTA FIJO:

- FUEGO (básico): encendido
- Medidas de seguridad
- Cocina rustica

TIEMPO PARA DESARROLLAR 20´.

LUEGO DE APROBAR, SE REALIZARA UN SORTEO DE LOS TEMAS RESTANTES.

DEBIENDO DESARROLLARLO APROBARLO EN FORMA SATISFACTORIA

CARPA: Canadiense con sobretecho 25´ para 04 personas o mas.

Igloo con sobretecho 15´ para 04 personas o mas.

CONSTRUCCION RUSTICA , NUDOS Y AMARRES (12 nudos, 2 amarres y 1 nudo a ciegas), (a determinar en el momento del examen)

TIEMPO PARA DESARROLLAR: 25´.

***TERCERA INSTANCIA: EXAMEN ORAL**

DEBERÁ EXPONER CON SEGURIDAD Y SOLVENCIA UN TEMA A SU ELECCIÓN Y LUEGO RESPONDER CORRECTAMENTE A LAS PREGUNTAS QUE REALICE EL TRIBUNAL EXAMINADOR

Los materiales para la construcción rustica deben ser bastones o elementos de la naturaleza del mismo lugar a rendir (árbol, piedra, etc..)

Los bastones podrán ser, una varilla sin importar su largo y espesor.

No se permite rendir con elementos artificiales (alambres, hierro, etc.), y/o bastones con horquetas.

En el encendido del fuego, no se podrá usar: fósforo de supervivencia, papel, liquido inflamable (combustible), material de combustión (leña) que no sea del lugar, el agua del lugar.

Elementos para el examen:

- Cuerda 3mts. y Hilo zi zal
- Fósforo de cera o madera (tipo patito)
- Bastones 12 unid
- Carpa / cancionero

Víctor Cesar Bulacios
Profesor Educación Física
Gua de Alta Montaña