

(Comunidades de profesor)
21/11/2005

sm Profes.net

MILENIO
Revista digital



REGISTRO LEER CORREO FOROS CHAT POSTALES

profesores de **GEOGRAFÍA E HISTORIA**

[Actualidad educativa](#)
[Punto de vista](#)
[A pie de aula](#)
[Monográficos](#)
[Archivo \(selección\)](#)
[Noticias de internet](#)
[Visto en la red](#)
[Para leer](#)
[\(recomendac.\)](#)
[Agenda \(geografía e historia\)](#)

BANCO DE RECURSOS

[Propuestas didácticas](#)
[Programaciones](#)
[Dificultades de aprendizaje](#)
[Recursos para la tutoría](#)
[Educación en valores](#)
[Selectividad](#)

SERVICIOS PARA PROFESOR@s

[Asesor legal](#)
[Asesor informático](#)
[Viajes para profesores](#)
[Ofertas de trabajo](#)
[Colabora con nosotros](#)
[Boletín Profes.net](#)
[Postales para enviar](#)
[Metabuscador](#)
[Diccionario en línea](#)



MILENIO-revista digital ISSN 1575-3743

Archivo (selección)

(Feb.05) Actividades en la naturaleza por tierras de Cáceres

Esta actividad ha sido enviada para su publicación en Profes.net
por:

ALFONSO VÁZQUEZ ATOCHERO y LUIS MIGUEL RISCO MARCOS



Una experiencia didáctica que nos permite acercar a los jóvenes al medio natural, para que conozcan y valoren un entorno hermoso y delicado y descubran las posibilidades del propio cuerpo

Debido al creciente sedentarismo de la sociedad actual, y también a la preocupación por la degradación medioambiental, las actividades en la naturaleza aparecen como una de las formas más solicitadas para disfrutar las vacaciones y ocupar de una forma activa y saludable el tiempo libre.

Cada vez son más numerosas las empresas e instituciones, tanto públicas como privadas (clubes, asociaciones juveniles y culturales, ayuntamientos, patronatos deportivos, etc.), que se dedican a ofrecer este tipo de actividades. Sin embargo la

presencia de estas entidades está más asentada en las grandes ciudades, alejadas físicamente del entorno que las favorece pero más cerca de un consumidor que, imbuido en esa urbe, recurre con frecuencia a ellas para solicitar asesoramiento y orientación a la hora de ocupar su tiempo de ocio.

En el medio rural, y a pesar de la cercanía y aparente facilidad para desarrollar las actividades físicas en el medio natural, los jóvenes no cuentan con esa misma oferta y deben ser ellos mismos, de manera autónoma, los “organizadores” de sus primeras salidas al campo, muchas veces sin la motivación o los conocimientos básicos necesarios.

Una asignatura pendiente

Como educadores, hemos decidido centrar nuestras propuestas de actividades extraescolares en las actividades en la naturaleza, puesto que las consideramos como una de las formas más sanas y formativas con las que nuestros adolescentes pueden ocupar su tiempo de ocio. Encontrar alternativas para la saludable ocupación de éste es, en nuestra opinión, una de las asignaturas pendientes de todos aquellos que tenemos responsabilidad sobre adolescentes y jóvenes.

Nos preocupa el aumento de hábitos nocivos para su salud: el sedentarismo casi absoluto, el tabaco a edades cada vez más tempranas, la costumbre del “botellón”, la dependencia de los aparatos electrónicos, y tantos otros etcéteras. No olvidemos que la promoción de la salud no puede sino entenderse en su sentido más amplio, desde perspectivas tanto físicas como psicológicas y sociales.

Nuestro objetivo es, en definitiva, despertar en los alumnos un nuevo interés por el entorno natural, mostrarles una actividad que normalmente no conocen o no valoran lo suficiente, garantizándoles un primer contacto con este tipo de actividades, en condiciones de seguridad, y aportando los conocimientos fundamentales. Todo ello desarrollado en un indiscutible ambiente lúdico y festivo, de modo que nuestros alumnos deseen repetir la experiencia. Este sería el primer paso en la creación de un nuevo hábito saludable, y por tanto una valiosa alternativa como forma de ocupación del tiempo de ocio.

A continuación, trataremos de describir una de estas actividades extraescolares que, por sus características, nos parece especialmente indicada como iniciación al senderismo y a la acampada.

Rumbo a la cumbre

La salida fue realizada durante el curso 2001-02 con los alumnos de 3º y 4º de la ESO del centro IESO Val de Xálima de Valverde del Fresno. Decidimos programarla para el mes de mayo, puesto que el aumento de las horas de luz permiten aprovechar el día, además de que la temperatura no desciende demasiado para pasar

la noche a la intemperie. La ruta que elegimos nos pareció muy apropiada como toma de contacto con la alta montaña, ya que a pesar de ser un recorrido largo y duro cuenta con la constante presencia de agua y transcurre casi en su totalidad por senderos bien señalizados. Para pasar la noche utilizamos el Refugio de Nuestra Señora de Las Nieves, en El Guijo de Santa Bárbara, refugio sin guarda situado en un enclave privilegiado desde el que se domina gran parte de La Vera.

Salimos de El Guijo de Santa Bárbara, típico pueblo serrano, a media mañana, siguiendo el sendero señalado hacia el Trabuquete. La salida nos proporciona un camino agradable, con un ligero descenso, y nos obsequia con una tremenda panorámica de la Sierra de Tormantos. Caminamos bajo un frondoso bosque perennifolio que nos oculta momentáneamente la vista de los picos. Continuamos el descenso hasta encontrar el primer puente de nuestro camino, que atravesamos. Entonces, la formación boscosa desaparece y la vegetación se puebla de matorrales, por lo tomamos precauciones con el sol (sombrero, crema protectora, etc.). A partir de ahora comenzamos un ligero ascenso, dejando el arroyo a nuestra derecha. Proseguimos nuestro camino hasta llegar al conjunto de chozas del Pimisaillo, donde podremos descansar un rato.

Seguidamente continuamos nuestro ascenso, al cabo de unas dos horas y media, llegamos al lugar denominado “el Trabuquete”, una gran poza donde podremos refrescarnos y recuperar fuerzas. Retomado el camino, media hora después de dejar El “Trabuquete”, llegamos al punto denominado “El Mosquito”. Aquí volvemos a atravesar el arroyo, para iniciar la subida de la ladera que antes teníamos a la derecha.

Tras el descanso, a seguir la marcha

Al rato de subir, el camino se hace más suave, y a nuestra derecha podemos deleitarnos con la panorámica de los “Campanarios”, unas enormes agujas de piedra que nos ayudarán a comprender lo pequeños que somos ante la grandiosidad de la naturaleza. Cuando encontremos al pie del camino una cabaña de pastores, tendremos que tomar el sendero que se abre a nuestra derecha, e iniciar un fuerte subida, que afrontaremos caminando en zigzag.



Al llegar a la cima de esta loma encontramos una hermosa explanada donde se halla la ermita “Nuestra señora de las Nieves”, a 1.700 metros sobre el nivel del mar. Llegados a este punto, contabilizamos unas cuatro horas de marcha. Momento más que propicio para descansar y comer.

Una pequeña conducción de agua nos permitirá rellenar nuestras cantimploras.

Por la tarde, tras haber descansado, afrontaremos una nueva

excursión. Siguiendo el sendero señalizado nos dirigiremos hacia el collado que tenemos al frente. Tardaremos aproximadamente una hora en llegar. Una vez arriba podremos observar la Garganta Jaranda, por la que hemos subido, y el nacimiento de la Garganta del Losar al otro lado. Dedicaremos un tiempo a observar la grandeza de la montaña, sin dejar de analizar la importancia que tiene su buena conservación para la vida en las ciudades, campos y valles. Un equilibrio tan imprescindible como delicado.

Desde este punto podemos ver algunos de los grandes picos de Gredos, como La Azagaya, La Covacha (el segundo pico más alto de Extremadura, con 2.499 metros), o El Cancho, hasta el circo de Gredos. Es interesante obtener un mapa topográfico de la zona para comprender la importancia de este enclave desde el que dominaremos tres grandes valles. De vuelta a la ermita, organizaremos los espacios para pasar la noche, y amenizaremos la velada con algunas actividades suaves y de relajación.

A la mañana siguiente recogeremos todo el material, con especial cuidado de no dejar restos, para que los próximos en venir puedan disfrutar de este lugar tal como lo hemos hecho nosotros. Preparamos la marcha y volvemos por el sendero que nos lleva directamente al pueblo, sin descender a la garganta. Este camino es más rápido y se puede recorrer en unas dos horas. Y no olvides, en la naturaleza no dejes más que tus huellas y no traigas más que tus fotografías.

[Subir](#)

[← enviar a un amigo](#) [← imprimir](#) [← volver](#)