

RALLY... NATURALEZA, RECREACIÓN Y SALUD

Máster María Morera Castro y Lic. Ariana Serrano Madrigal
Escuela Ciencias del Deporte, Universidad Nacional
Heredia, Costa Rica
mrmc2479@gmail.com, anairaonarres@gmail.com

RESUMEN

El rally es una actividad que congrega a un grupo de personas. Las cuales conforman equipos, con el propósito de recorrer un territorio en un tiempo determinado, realizando acciones (pistas, acertijos o desafíos) que les permitan avanzar hasta lograr el cumplimiento del objetivo planteado. Nadie conoce en dónde están las pistas, acertijos o desafíos. Las reglas del juego se les explican a todos los participantes, al igual que las normas de seguridad. Se debe tomar en cuenta al realizar un rally, el objetivo, el tema que se quiere trabajar, el lugar donde se va a realizar, los materiales que se van a necesitar y con los que se cuenta, también las pistas acertijos o desafíos que se pueden incluir. A su vez, como se supervisará que todos los equipos pasen por los puestos de control. Como cualquier actividad que lleve una pizca de competitividad, el juego limpio y el respeto debe de prevalecer ante cualquier interés. Si por algún motivo, alguno de los equipos tuvo alguna emergencia, la solidaridad debe reinar y la actividad pasará a ser un aprendizaje de valores. El sentido aventurero es parte esencial en esta actividad. El reto por lo desconocido, lo nuevo, mantiene en alto el deseo de retarse a sí mismo y al grupo. Esta es una actividad que da cabida a que grupos de amigos y amigas, niños, niñas, adultos, familias, entre otros, convivan y pasen un rato juntos, un día agradable, sano y en contacto con la naturaleza. Rescatando la cooperación, astucia y sobre todo el trabajo en equipo.

PALABRAS CLAVES: rally, tipos, implementación.

OBSTACLE COURSES... NATURE, RECREATION, AND HEALTH

ABSTRACT

Obstacle courses are an activity that brings a group of people together, in which teams are organized to navigate an established route during a set period of time, completing tasks (clues, riddles, or challenges) to meet a defined goal. Rules and safety norms are explained to all participants; however, they are not informed of the location of the clues, riddles, or challenges. The following should be considered when organizing an obstacle course: objective, topic to be developed, location, materials needed, clues, riddles or challenges that may be included, and how to supervise that all teams pass the checkpoints. Like any other activity with a touch of competitiveness, fair play and respect should be above any interest. If, for any reason, any of the teams has an emergency, solidarity should prevail, and the activity can be used to teach values. An adventurous spirit is also essential in this activity. The desire for the unknown and the new challenges individuals and groups. This activity helps groups of friends, children, adults, families, etc. share a nice and healthy day together in contact with nature, rescuing concepts such as cooperation, cleverness and, particularly, team work.

KEY WORDS: obstacle course, types, implementation.

INTRODUCCIÓN

Naturaleza, recreación y salud. ¿Será el ser humano capaz de unir estas tres realidades en una actividad que fortalezca su integridad física, mental y espiritual?

El ser humano a través de la historia ha utilizado diferentes medios para lograr esta integración y uno de ellos es el aprovechamiento del tiempo libre. Después de la

Revolución Industrial, época que provocó un crecimiento del tiempo de trabajo y una consolidación efectiva de este, donde la jornada laboral es más extensa, tuvo lugar una ruptura entre el trabajo y el tiempo libre. A partir de ese momento, este es considerado el reino de la libertad (Ministerio de Educación y Ciencia, 1996).



Foto Capacitación Grupo de Jóvenes,
Isla Venado
Tomada por María Morera

Un reino, que se ha consolidado para brindar las condiciones necesarias y así el ser humano encuentre su equilibrio, restauración y desarrollo personal, satisfaciendo las necesidades propias de su naturaleza, estimulando su desarrollo y posibilitando su equilibrio psicosociofísico (Pinos, 1997).

Richard Kraus y Joseph Curtis (2000), en su libro *Creative Management in Recreation, Parks and Leisure Services*, definen recreación como una forma de actividad humana, basada en acciones voluntarias durante su tiempo libre, usualmente placenteras y que incluyen necesidades como socialización, relajación, disminución del estrés, desarrollo personal, salud mental, física y emocional. Por su parte, Ruth Russell (1982), en su libro *Planning Programs in Recreation* define recreación como “una experiencia, más que una actividad específica. Esta es considerada como un sentimiento, un producto de la conducta humana en el cual el participante se siente renovado, refrescado, contento, excitado, feliz, orgulloso, descansado, alegre, es decir, recreado” (Russell: 1982, pág 5)

Otro medio en el cual el ser humano ha logrado volver a su origen, a su alma, con su espíritu ha sido la naturaleza. Un maravilloso y enigmático mundo para explorar, que lo convierte en descubridor y aventurero, le da posibilidades para demostrar pericia, valor y sobre todo lo acerca a las formas de vida más ancestrales de su especie y de su tierra.

En sociedades urbanizadas como las actuales, la vida al aire libre y el contacto con la naturaleza causan un efecto de disfrute, de rejuvenecimiento, de liberación de estrés y rompimiento de la monotonía (Pinos, 1997).

Es necesario, por tanto, brindar en cada comunidad actividades que potencien hábitos que integren naturaleza, recreación y salud. Mediante los cuales se empiece a echar de menos el horizonte, la hierba, las flores, la sombra de los árboles, el olor a tierra mojada, los pulmones llenos de aire limpio.

Por tales razones, el “rally”, sobresale como una actividad que ayuda a integrar la mente, el cuerpo y el espíritu de una persona o de un grupo. Es una alternativa, una opción posible de aplicar y los resultados los palparán por ustedes mismos... con una pizca de competitividad, un balde de locura, tres gotas de amor, media cucharadita de unión, una tapita de ingenio... mezclado con mucha creatividad.

Se presenta un folleto a continuación, cuyo objetivo es brindar los elementos básicos para la planeación, organización y ejecución de los “rallies”.

Es importante mencionar que el “rally” es una actividad que cuenta con muy poca fundamentación teórica, que su origen se ha dado más que nada, gracias a la idea que le surgió a una persona y de generación en generación se ha venido propagando.

Este folleto es portador, sin embargo, de una fundamentación basada en la experiencia de muchos profesionales en recreación, educación física, libros y sobre todo tomando el deporte de orientación como apoyo para la organización y planeación del mismo.

El deporte de orientación tuvo su origen en los países escandinavos a finales del siglo XIX, donde se pudieron organizar las primeras competencias militares, consistentes en pasar mensajes a través de bosques nevados. El 7 de octubre de 1890 se tuvo la primera prueba de orientación a pie, organizada por el club Tjalve y la primera gran competición fue organizada por el capitán sueco Ernst Killander, con la que marcó el inicio de la orientación como competición moderna. En esos años se establecen los principios básicos, los tipos de carrera, situación de los controles, categorías de los participantes y principios organizadores tal y como continúan hasta la fecha (Ministerio de Educación y Ciencia, 1996).

De acuerdo a la Federación Internacional de Orientación se define esta carrera como un “deporte en el cual los competidores (hombre, mujer o un equipo) visitan un número de puntos marcados en el terreno -controles - en el menor tiempo posible, ayudados sólo por un mapa y una brújula” (Ministerio de Educación y Ciencia, 1996, p 23)

Se podría decir que los “rallies” constituyen la primera etapa de este deporte, ya que su enfoque lúdico y de esparcimiento, llevan a una metodología jugada, con participación plena y simultánea, adaptada a cualquier terreno, lugar o circunstancia.

¿QUÉ ES EL “RALLY”?

Una actividad que congrega a un grupo de personas. Las cuales conforman equipos, con el propósito de recorrer un territorio en un tiempo determinado, buscando o realizando acciones (pistas, acertijos o desafíos) que les permitan avanzar hasta lograr el cumplimiento del objetivo planteado.



Foto Día Recreativo 2005,
Escuela Ciencias del Deporte
Tomada por María Morera

Dinámica

Existen diferentes tipos de rally, por lo que la dinámica variará de acuerdo a la necesidad. Solamente las personas organizadoras conocerán dónde están las pistas, acertijos o desafíos. Las reglas del rally deben ser claras y se explicarán a todas las personas participantes, al igual que las normas de seguridad.

En términos generales el “rally” consiste en recorrer un territorio señalado con puestos de control, en los cuales se pueden encontrar pistas, ejecutar desafíos o adivinar acertijos. El recorrido se puede llevar a cabo en orden secuencial o alterno. Se sugiere que los grupos siempre vayan juntos, unidos a un objeto con el fin de fomentar el trabajo en equipo. Los equipos no pueden continuar con la siguiente pista, acertijo o desafío número dos hasta que haya encontrado la solución del desafío número uno. Una

vez resuelto este, se continuará con las demás hasta completar el total en el tiempo asignado.

Se plantea a continuación una guía práctica que dará detalle de todo lo que se necesita para la elaboración, organización del mismo.

1. Objetivo y tema

El objetivo será la clave para la realización de esta actividad, ya que dará las pautas por seguir, para la construcción de las pistas, acertijos o desafíos.

¿Qué quiero lograr?, ¿cuál es mi interés, aprendan sobre...?, ¿qué valor deseo fomentar? etc.

Algunos ejemplos de objetivos pueden ser:

- Conocer los derechos y deberes de las personas menores de edad.
- Aprender los fines de las vías recreativas.
- Concienciar sobre el papel de la actividad física en una mejor calidad de vida.
- Dar a conocer el papel de la recreación y la salud en el ser humano.
- Conocer sobre plantas, animales, deportes.
- Lograr agilidad mental en las personas participantes.
- Mejorar la condición física de las personas con algún tipo de discapacidad.
- Rescatar de valores de mi pueblo.
- Rescatar las costumbres y tradiciones del cantón
- Conocer la historia del lugar ya sea cultural y/o recreativo.

Cuando el objetivo está claro, el designar un tema hará más atractivo el recorrido y creará una expectativa inicial en las personas participantes. Esto, además, ayudará a que se posicionen en la actividad.

2. Lugar

Una vez definido el objetivo y el tema, la siguiente elección es el lugar: un gimnasio, la escuela, el parque, el centro de la comunidad, una finca; cualquiera en realidad puede utilizarse para ejecutar el rally.



Foto Gira Bosque Eterno de los Niños,
Estación San Gerardo 2005
Tomada por María Morera

Cuando se tenga claro el lugar donde se va a realizar, es de suma importancia y casi obligatorio, llevar a cabo un recorrido para conocer el lugar. En este se observa detalladamente cualquier lugar, puesto, objeto, nombre, calle o estructura que puedan ayudar para la elaboración de las pistas, acertijos o desafíos.

Se recomienda utilizar una libreta, hojas u otro material para anotar todos esos detalles, los cuales, al planear la actividad pueden ser útiles. Existen algunas personas que

prefieren realizar un mapa de ubicación, no sólo para facilitar la planificación sino también la colocación de las pistas. Esto queda a criterio propio.

3. Material

Estos dependerán de qué tipo de “rally” se desea realizar y de los recursos que se cuente. La ventaja de esta actividad es que no depende de recursos caros para su elaboración. Muchas veces, un marcador, unas cuantas cartulinas, grapas y un lugar son suficientes para realizar algo divertido, ameno y atractivo.

En el caso de que, en los puestos de control se vaya a trabajar con desafíos, una lista de materiales por cada puesto facilitará no solo la elaboración sino la ubicación a la hora de montarlo. Este podría ser el tipo de “rally” que requiera más materiales.

4. Pistas, acertijos o desafíos

Son la parte principal de toda la actividad, sin ellos se pierde la atmósfera fantástica y el suspenso del juego. Se deben elaborar de la manera más variada posible, aunque siempre de tal forma que las personas participantes puedan tener y estar en condiciones de descifrarlos.

El simple hecho de traducir un mensaje puede considerarse una prueba, así como el tener que descubrir distancias o seguir recorridos-huellas o indicaciones de manera exacta. La búsqueda de un determinado número de objetos para adquirir el derecho de seguir o la recolección de una serie de pedacitos que al final conforman un todo y no solo eso, las pistas, acertijos o desafíos pueden ser incluso intelectuales, de cultura general, lógico-matemática, expresivas, de habilidades físicas, manuales o técnicas, Todo depende de los objetivos que se quiera lograr.

Aspectos por considerar

Colocarlos exactamente en el lugar indicado en las instrucciones o pistas anteriores.

Esconderlos en un lugar seguro, de manera que no puedan ser sustraídos por extraños o por animales, ni perjudicado por las condiciones atmosféricas (viento, lluvia).



Foto Capacitación Promotores Recreativos 2003,
Parque Recreativo Fraijanes
Tomada por María Morera

El descubrir la pista, el acertijo o sobrepasar el desafío trae mucha satisfacción. Las personas organizadoras, por tanto, deberán recurrir a la fantasía y astucia, sin dejar de lado las capacidades de los jugadores o los posibles peligros.

Es trascendental dar puntos de referencia precisos como serían árboles aislados, postes de luz, portones, tanques de agua, columnas, ángulos de las tiendas o casas, lugares conocidos, colores.

Detalles como hendiduras, cuchillo clavado en un trozo de madera, botella que permanezca a flote amarrada de una cuerda, raíces o huecos de los árboles, entre otros hacen interesante el hallazgo.

Si la pista o el acertijo son utilizados por todos los grupos, es importante verificar que lo regresen al mismo lugar donde ha sido encontrado.

Las condiciones climáticas adversas, en cualquier momento pueden presentarse por lo que prevé que las pistas y acertijos no se deterioren, utilizando bolsas plásticas transparentes, plástico o cualquier otro material que las proteja.

A la hora de elaborar las pistas o acertijos, hágalo en papel de colores llamativos; esto facilitará y llamará la atención de los participantes sin importar el lugar donde se coloquen.

Para evitar aglomeraciones, curiosidades de los que quieren espiar o simplemente evitar que un grupo se tope con el otro, se pueden elaborar desafíos que involucren la competición de dos o más grupos. O iniciar por diferentes rutas la salida.

5. Puestos de control

Estos testimoniarán el paso de los participantes por un punto determinado del recorrido. Es importante que quede muy claro de qué manera se va a controlar que cada equipo ha pasado por los puestos de control, llámese, pista, acertijo o desafío.

En el caso de que se trabaje con pista, una forma de controlar es que los equipos las recojan y las carguen durante todo el recorrido. Si es un acertijo una tarjeta de control donde coloquen la respuesta podría ser la solución. Y si es un desafío una clave puede ser una letra, una bandera, o un objeto.



Foto Capacitación Promotores Recreativos 2004,
Parque Metropolitano la Sabana
Tomada por María Morera

El recorrido debe de ser lo más variado posible, alternando trechos breves, con otros más largos, los fáciles y los difíciles, los sencillos y los más técnicos. Según Parolini (2003) existen varios tipos de recorrido en el juego La Búsqueda del Tesoro que por sus características tiene ciertas similitudes a los rallies; por tanto, se ajustará parte de la clasificación realizada por este autor para poder clasificar los rallies y poder brindar alternativas para colocar los puestos de control.

- a. Lineal: cada equipo recibe una pista, acertijo o desafío que le comunica que debe ir a un lugar determinado; aquí encontrará otro que lo dirigirá a otro lugar... y así hasta llegar al final. Este recorrido se presta para espionaje, persuasión y nuevos escondites por parte de jugadores desleales. Es ideal

para numerosos equipos pequeños, integrados por jugadores seguidores de las reglas y que deben confiar en la lealtad.

- b. Centralizado: prevé un punto central en donde recibirán las pistas, acertijos o desafíos. Una vez entregados se dirigirán al lugar indicado para ejecutar las eventuales instrucciones una vez alcanzado el objetivo (pista, acertijo o desafío). Posteriormente, regresarán al punto central donde recibirán una nueva pista, acertijo o desafío. Este tipo de recorrido permite saber exactamente la posición de todos los equipos y tenerlos bajo control. Es bastante fácil de organizar con pruebas o actividades en forma de estrella alrededor de un punto central.
- c. Mapa por reconocer: a cada equipo se le entrega un mapa, donde se indican los lugares a los cuales se debe dirigir. En cada lugar se encontrará una pista, acertijo o desafío que debe superar con una clave de aprobado. Se asemeja mucho al deporte de orientación.
- d. Mixto: este es una combinación de todas las anteriores incluyendo a su vez pistas, acertijos y desafíos. Si posee un equipo de apoyo muy creativo y bien integrado, este es su tipo de recorrido. La clave está en crear un equilibrio en proponer un hilo conductor lógico y una secuencia lógica de pruebas, juegos y pistas.

De todas formas, la creatividad es muy importante y aquí definitivamente puede emplearla.

6. Juego limpio y respeto

Como cualquier actividad que lleve una pizca de competitividad, el juego limpio y el respeto deben prevalecer ante cualquier interés. Si por algún motivo alguno de los equipos tuvo alguna emergencia la solidaridad debe reinar y la actividad pasará a ser un aprendizaje de valores (Brito, 1998).

7. Aventura y convivencia

El sentido aventurero es parte esencial en esta actividad. El reto por lo desconocido, lo nuevo, mantiene en alto el deseo de retarse a sí mismo y al grupo (Pinos, 2007).

Esta es una actividad que da cabida a que grupos de amigos y amigas, familias, niños, adultos entre otros, convivan y pasen un rato juntos, un día agradable, sano y en contacto con la naturaleza. Rescatando la cooperación, astucia y sobre todo el trabajo en equipo.

Ejecución del rally

Esta es una actividad que requiere de ingenio, astucia y disposición, por lo que, la organización y planificación es la parte más elaborada de la actividad. Una vez llevada a cabo esta parte, el resto es simplemente diversión.

Antes de ejecutarlo solo deben recordar

1. Colocar las pistas, acertijos o desafíos antes de que los y las participantes lleguen al lugar.

2. Los equipos deberán conformarse equitativamente, dependiendo de las características de los participantes.
3. En caso de requerir equipo de apoyo, capacitarlo con antelación.
4. Esta es una actividad en la que si llueva, hace sol, o este nublado se puede realizar.
5. Las indicaciones generales deben darse antes del inicio de la actividad, todos los y las participantes deben escucharlas. Deben ser claras y en caso de dudas aclararlas inmediatamente.
6. Designar a una persona capitán, por equipo, en caso de ser necesario.
7. El trabajo en equipo es fundamental no solo para la organización sino para los y las participantes. Este trabajo en equipo debe prevalecer durante toda la actividad. El amarrarse con un cordón, el cuidar un huevo, el ir tomados de la mano, tomar el grupo un palo de escoba, o cualquier cosa que los mantenga en grupo es vital.
8. El juego limpio y leal será la primera regla de oro.

“Muchas veces seguimos el mismo camino por temor a caer o fracasar. Tomar el riesgo... prueba un camino nuevo... no tienes nada que perder” Anónimo.

A continuación se presentará un ejemplo de los cuatro tipos de rallies mencionados anteriormente, con el fin que el lector pueda conceptualizar mejor cada tipo.

Ejemplo de un rally mixto:

Rally Oirotanas Narud

Objetivo: Conocer la historia del Sanatorio Durán (Sanatorio de los Tuberculosos), en Tierra Blanca de Cartago.



Foto Laboratorio Campamentu PLEOMATI 2007,
Sanatorio Carlos Durán
Tomada por María Morera

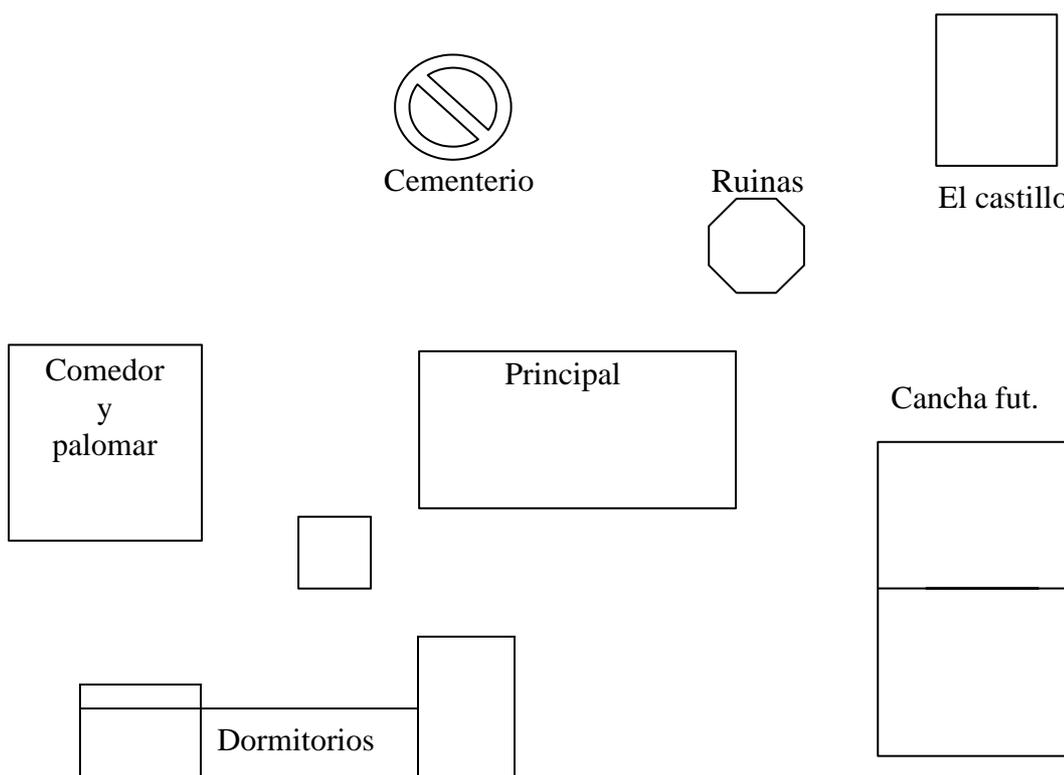
Duración aproximada: 3 horas

Grupos: Pizuikas, Thunder Cats, Lobos Baquianos, Mankal

Organización: un líder por grupo quien se encargará de suministrar las pistas, acertijos o desafíos. A la vez tendrá la función de motivar, organizar y evaluar la actividad antes-durante y después de la ejecución.

Mapa de ubicación: este es un mapa básico, que ayudará a cada líder a ubicarse no solo territorialmente sino también a ubicar las pistas, acertijos o desafíos que se llevarán a cabo durante el recorrido.

Río



Recorrido a seguir por parte de cada grupo:

Recorrido a seguir

Pizuikas	Lec	Fra	1M	11 L	12L	2L	3	9M	10	14L	20L	21L	M 4	5	17L	8M	16M	7M	15L	22M	18L	13M	6L	23M
Thunder Cats	Lec	Fra	2 L	3	1M	4M	5	17L	8M	9M	10	11 L	12L	14L	20L	21L	15L	13M	16M	7M	22M	18L	6L	23M
Lobos Baquianos	Lec	Fra	22M	18L	20L	21L	15L	2L	3	14L	13M	17L	16L	7M	4M	5	9M	10	8M	1M	11L	12L	6L	23M
Mankal	Lec	Fra	7M	9M	10	20L	21L	4M	5	2L	3	1M	17L	8M	14L	22M	18L	11L	12L	15L	13M	16M	6L	23M

Nota: El símbolo **L** significa que la pista, acertijo o desafío lo entregará el o la líder. La **M** significa que la Monja Sor María entregará la pista, acertijo o desafío.

A. Lectura inicial

Hospital de los espíritus. Los relatos sobre el sanatorio Durán

La antigüedad del sanatorio Carlos Durán, en Tierra Blanca de Cartago, ha convertido al viejo hospital en el sitio ideal para las leyendas de sustos. Diferentes versiones hablan sobre varias monjas que se asoman por las ventanas de los viejos edificios o bajan caminando las gradas de la capilla y luego desaparecen. Otros aseguran que durante las noches se escuchan gritos y quejidos en los pasillos, y se observan luces en el rústico cementerio que está en la parte alta de la finca. La mayoría de los relatos se centran en un edificio de tres pisos donde funcionaban la sala de operaciones y la morgue del antiguo hospital para tratar la tuberculosis. "Dicen que ahí murieron la mayoría de los pacientes y que, por eso, sus espíritus se quedaron rondando por el sanatorio. Pero yo prefiero no hacerle mucha mente a eso, porque si no me volvería loco", aseguró Santiago Leitón, el guarda que vive en este lugar desde hace siete años. Las historias de fantasmas surgieron hace décadas y, aún hoy, muchos dicen haber sido asustados en el edificio construido en 1915, y usado como centro médico hasta 1973, y luego como reformatorio. "El lunes pasado, unas personas tomaron una foto mientras subían las gradas al tercer piso. En la cámara digital quedó grabada la imagen del administrador del sanatorio y, delante de él, se ve la figura de un hombre con traje entero y sombrero de pita", narró Lestón (Corella, 2005).

B. Frase por construir

‘Un sexto sentido despierta...verdad o mentira,
realidad o fantasía, alerta alerta que el inicio se
acerca’

Pistas, acertijos y desafíos planeados:

1. Le llaman el castillo, su color es como el cielo, cuenta la historia que ahí dormían las monjas y también los administradores...deberán subir a la cima marchando al mismo son, no deben desafinar, sus pasos firmes deben sonar. El objetivo será, libertar todos los temores para luego echarlos a volar... *(Los estudiantes, escriben en una hoja una palabra o una frase que les este provocando temor, angustia, miedo, etc. Producto del rally o de su vida cotidiana... Una vez hecho esto, hacen el papel en forma de avión y lo liberan por una de las ventanas. (Que deberán recoger al salir del castillo)*



Foto Castillo,
Sanatorio Durán 2007
Tomada por María Morera

2. Hace más de 20 años fueron calabozos hechos para los reos que tenían un mal comportamiento, ahora son solo ruinas, sin embargo cuenta la historia que estos calabozos fueron quemados por los reos juveniles poco antes que cerraran este lugar.

3. Lo peor está por venir...ustedes han descubierto que han dejado adentro un policía y ha muerto producto de la rebelión de los reos...la siguiente pista la encontrarán donde vivía el policía fallecido.



Foto Laboratorio Campamental PILOMATH 2007,
Sanatorio Carlos Durán
Tomado por Ericka Céspedes

4. Al lugar donde deben ir, era el comedor del sanatorio y contenía cuartos para los principales enfermos...además también fue parte del correccional juvenil...



Foto Laboratorio Campamental PILOMATH 2007,
Sanatorio Carlos Durán
Tomada por Ericka Céspedes

5. Colócate a 25 metros de las ventanas y observa en su interior...dicen que una monja camina por los pasillos y se asoma a saludar... ¿la podrás ver?, si no es así acércate un poco más y busca un rostro femenino pintado en la pared...dibújalo y recoge la nueva pista.

6. Entra al comedor...mira las paredes, observa que hay ahí...porque deberán dibujar seis símbolos o rostros que les provoquen: tristeza, deseo, amor, odio, temor y esperanza. Los dibujos deben encontrarlos en paredes diferentes...

7. Shhhhhhhh....silencio por favor, los enfermeros no pueden saber que están aquí...sino los sacarán. Los niños han estado muy aburridos y tristes, es por eso que, deberán cantar tres diferentes canciones: una de cuna, una para bailar y otra para jugar; además deberán lograr que estos niños jueguen con ustedes.

8. Han informado que hay un niño en el salón corriendo por los pasillos...dicen que no puede encontrar su juguete y por eso ha alterado la tranquilidad del salón...busca el juguete y déjalo en el patio para que el niño no interrumpa más la labor de los enfermeros.



Foto Laboratorio Campamental PILOMATH 2007,
Sanatorio Carlos Durán
Tomada por Leonardo Torres

9. Si en silencio subieran, un gran susto se llevarían porque acá los pasos se escuchan de noche y de día, así que corran hasta lo más alto y ahí un acertijo encontrarán, el cual será su pase para poder escapar...

10.

L ∨	X ∃	S Y
Q ∅	N]	E K
T —	R Z	H A
Í ⊥	A □	U 1
D β	J ω	V ∩
P 2	B κ	L ε
C χ	O #	G λ
M B		



Foto Laboratorio Campamental PILOMATH 2007,
Sanatorio Carlos Durán
Tomada por Laura García

∨#Y ∅1K 2#Z □A⊥
 YK A□] □Y#B□β# 1]□ B1ωKZ βK
 ∩KY β# κε□]χ# A□] β⊥∩⊥Y□β#
 □1]∅1K B⊥Kβ# 21Kβ□Y
 YK] ⊥Z Y⊥ B⊥Z□Y 2#Z ε□
 ∩K] □]□ ε□ 2Z#ε⊥B□2⊥Y □
 2#βZ□Y χ#]YKλ1⊥Z

11. “Largo, largo como un camino
y goza, goza como un cochino.”

Respuesta: el río

12. Durante un minuto, deberán unirse lo más que puedan, cerrar los ojos y escuchar sonidos de la naturaleza. Luego le dirán a su líder seis sonidos de la naturaleza, sólo así podrán avanzar.

13a. LUGAR DONDE DORMÍAN LAS MONJAS (ADVERTIR SOBRE EL SILENCIO AL ENTRAR)

13b.

Dos minutos adentro: “La vida es más allá de lo físico. Hay seres que viven en otros planos emocionales y mentales”. **Alejandro Céspedes**, Filósofo.

Dos minutos después: “Si la gente tratara de ponerse más sensible, tal vez podría percibir a personas en otros planos”. **Alejandro Céspedes**, Filósofo.

14. ¿Qué animal tiene en su nombre las cinco vocales?

Respuesta: murciélago

15. Un oso camina 10 Km. hacia el sur, 10 hacia el este y 10 hacia el norte, volviendo al punto del que partió. ¿De que color es el oso?

Respuesta: el color del oso es blanco, por ser un oso polar. Los únicos lugares donde se cumple la condición de regresar al punto de partida son el Polo Norte y cualquier punto situado a 10 km al norte de los paralelos que midan 10 km de circunferencia, puesto que al hacer los 10 km al este volveremos al punto de partida. En cualquiera de estos casos estaremos en uno de los Polos, por lo que el oso será blanco.

16. Alerta nacional, los reos han escapado y están tomando rehenes, deberán lograr por medio de una cuerda colocar a tus compañeros en un lugar seguro.



Foto Laboratorio Campamental PILOMATH 2007,
Sanatorio Carlos Durán
Tomado por María Morera

17. Se organiza una expedición arqueológica al Monte Ararat, donde se supone que descanso el arca de Noé después del diluvio y excavando, el jefe de la expedición descubre los cadáveres de un hombre, una mujer desnudos y bien conservados puesto que estaban en la nieve, en cuanto los ve grita a sus compañeros “miren son Adán y Eva”. ¿Por qué supo que eran precisamente Adán y Eva?

Respuesta: el ombligo

18. Algunos meses tienen 31 días, otros solo 30 ¿Cuántos tienen 28 días?

Respuesta: todos los meses

20.

R Q A L U O T S E S S I N T F L R S A G N A
I U C O E S O A L Q U E H A I A A A S A P .
P I E S R D D Q L U F R A E N H S L V N E .
A Y N C P E O U O E R O S L A O U M A E N .

21. Lectura

Si una persona está muy apegada a su plano físico y muere repentinamente, es posible que no asimile la muerte. En ese momento, creará una sombra en esos lugares.

Cuando te vas a dormir dejas de saber qué pasa con tu parte física y comienzas a tener vivencias en otro plano. Pasa lo mismo con alguna gente que fallece y que no quiere dejar este mundo.



Foto Laboratorio Campamental PILOMATH 2007,
Sanatorio Carlos Durán
Tomada por Ericka Céspedes



Foto Laboratorio Campamental PILOMATH 2007,
Sanatorio Carlos Durán
Tomado por Ericka Céspedes

22. Ahora son solo latas, pero hace muchos años sirvió para trasladar a los enfermos.

23. Una canción de la experiencia deberán componer y a los grupos cuando lleguen deberán exponer, con palabras deberán compartir sus experiencias a los demás grupos para que sepan cual fue su sentir.

Ejemplo de rally lineal por medio de pistas

Rally Desafiando la mente

Objetivo: conocer un territorio de tres hectáreas, que posee las características necesarias para llevar a cabo un rally de este tipo.

Duración aproximada: dos horas

Grupos: cinco grupos divididos equitativamente a nivel físico, emocional y mental.

Organización: dentro de cada grupo se debe de asignar las siguientes funciones: una persona que guarde las pistas encontradas; una que lleve la brújula, otra que motive al grupo y otra que suministre el agua o alimentación.

Pista a seguir:

Pista 1: a la par de casa de “Maggy” encontrarás un árbol con una forma muy peculiar.

Pista 2: desde el árbol divisarás un campo verde con dos torres gemelas que te dirán dónde tienes que ir.

Pista 3: en el río, por donde iniciamos, encontrarás un cruce. Sigue el camino de la izquierda, pasa la pendiente, y sigue directo sobre el y al final te topará un hueco.



Foto Capacitación Promotores Recreativos 2003
Parque Recreativo Fraijanes
Tomada por María Morera

Pista 4: en el cementerio de los árboles una vida podrás hallar.

Pista 5: en la casa principal mil columnas hallarás, busca bien porque un pasadizo secreto encontrarás.

Pista 6: a la salida o a la entrada nos dice ¡hola que tal! o ¡adiós!

Pista 7: el agua abunda, es alto y fuerte. Aguanta el contenido y se vacía con el uso.

Pista 8: alumbrá la entrada del camino que va hacia el “sendero de la felicidad”.

Pista 9: agotado del recorrido en una preciosa vista me podrás hallar solo sube las escaleras y vira hacia el más allá.

Pista 10: el pozo de los deseos, concedió uno FELICIDADES a terminado el recorrido.

Ejemplo de rally mapa por conocer por medio de acertijos

Rally Moviendo mi comunidad

Objetivo: integrar a la población de una comunidad, con el fin de mejorar las relaciones interpersonales.

Duración aproximada: 1:45 minutos

Grupos: cuatro grupos divididos equitativamente, requisito que no se conozcan entre si.



Foto Campamento Padres y Madres Grupo 02 2005,
Escuela Ciencias del Deporte, UNA
Tomada por María Morera

Organización: a cada grupo se le entrega un mapa de recorrido en donde se indica dónde está colocado el acertijo y una hoja de calificación. En cada acertijo se encuentra un juez que se encargará de velar por el cumplimiento de las reglas y pasará una raya de diferentes colores de acuerdo con el puntaje obtenido por los equipos en la hoja de calificación.

Los acertijos están conformados por cuatro pistas: si adivina con la primera pista gana ocho puntos (para el juez color rojo), si necesita la segunda pista gana seis puntos (para el juez color azul), si todavía requiere de la tercera pista gana cuatro puntos (para el juez color negro) y si utiliza la cuarta pista gana dos puntos (para el juez color verde). Los acertijos que a continuación se presentan se tomaron de Llorens (1995), en su libro el juego de las preguntas y las respuestas. Cabe señalar que algunos de estos acertijos se modificaron para poder ajustarlos según el conocimiento de la población meta.

Acertijos a seguir:

Acertijo 1: Pista 1. El más primitivo de los descubrimientos.
Repuesta Pista 2. Salía de la boca de los volcanes
Fuego Pista 3. Lo consideraban don de los dioses
Pista 4. El hombre consiguió hacerlo frotando dos piedras

Acertijo 2: Pista 1. Reptil prehistórico.
Repuesta Pista 2. De la familia de los “arqueosaurios”
Dinosaurio Pista 3. El animal más grande que ha existido
Pista 4. Precursor del actual cocodrilo

Acertijo 3: Pista 1. Existen dudas acerca de su nacionalidad.
Repuesta Pista 2. Era navegante
Cristóbal Pista 3. Fue famoso a partir de 1492
Colón Pista 4. Murió ignorado y en la miseria en Valladolid

Acertijo 4: Pista 1. El bíblico Job la cita por primera vez.
Repuesta Pista 2. Colombia posee una catedral en un banco de este mineral
Sal Pista 3. Se presenta en cristales cúbicos
Pista 4. Es el cloruro de sodio

- Acertijo 5: Pista 1. Ofidio genuino de América
Repuesta Pista 2. Expulsa sus crías completamente formadas
Boa Pista 3. No es venenosa pero puede ser mortal
Pista 4. De su especie es la más grande
- Acertijo 6: Pista 1. Más robusto que el doméstico
Repuesta Pista 2. Camina moviendo a la vez ambos miembros de un costado
Gato de Monte Pista 3. Posee un gran sentido de orientación
Pista 4. Si no fuera salvaje se le podría llamar “minino”
- Acertijo 7: Pista 1. Mide 8848 metros.
Repuesta Pista 2. Lo más prudente es subir a él acompañado de un “sherpa”
Everest Pista 3. Se halla entre el Tibet y el Nepal
Pista 4. En 1986 una expedición catalana coronó su cima

Ejemplo de rally centralizado por medio de desafíos

Rally A prueba Física

Objetivo: poner a prueba la condición física de un grupo de profesionales en educación física.

Duración aproximada: 2:30 minutos

Grupos: cuatro grupos divididos equitativamente, de acuerdo a las capacidades físicas, mentales y espirituales.

Organización:

Se les entregarán los desafíos en el centro del gimnasio, lugar a donde deben volver después de finalizar cada uno. Para cada uno habrá un juez quien verificará que las reglas se cumplan.



Foto Laboratorio Campamentil 2007,
 Sanatorio Carlos Durán
 Tomada por Erica Céspedes

Desafíos a seguir:

Desafío 1. Vayan por fuera a la parte sur de gimnasio, elijan dos participantes

Actividad. Deberán de recorrer el gran salón a caballito. Al final del recorrido encontrarán dos piedras. Elija una, esta le indicará qué deben de realizar. A continuación finalizada la prueba, diríjase al centro del gimnasio nuevamente.

Desafío 2. Ir a la esquina norte del parque central, donde “Don Lencho” tiene una pulpería. Elijan dos participantes

Actividad. Don Lencho es una persona mayor y no ha podido acomodar la mercadería que le acaba de llegar. Tome un ejemplar de cada mercadería y colóquele el precio

respectivo según la tabla y acomódelo en los estantes, Don Lencho le da las gracias. Finalizada la prueba diríjase al centro del gimnasio nuevamente.

Desafío 3. ¡A la piscina! todos participan

Actividad. Lleve los balones de un lado de la piscina al otro. La única regla es que solo se puede llevar una bola a la vez. Finalizada la prueba diríjase al centro del gimnasio nuevamente.

Desafío 4. Al escenario. Elija una persona

Actividad. -¡Hula-hula...! Debe hacer girar el aro en su cintura por 30 segundos. Finalizada la prueba diríjase al centro del gimnasio nuevamente.

Desafío 5. Les corresponde ir al costado norte, por fuera del gimnasio. Elijan tres personas.

Actividad. Salten la cuerda utilizando una canción infantil por un minuto. Finalizada la prueba diríjase al centro del gimnasio nuevamente.

Desafío 6. La pista es un lugar excelente para correr. Todos participan

Actividad. El equipo debe recorrer los cincuenta metros señalados agarrados de la siguiente forma: en hilera, el brazo derecho lo pasan por debajo de sus piernas agarrando la mano izquierda del compañero o compañera que está atrás. Finalizada la prueba diríjase al centro del gimnasio nuevamente.

Referencias Bibliográficas

Corella, R. (2005, 30 de octubre). Sustos en la propia casa [PROA]. *La Nación Costa Rica*.

Brito, L. (1998). *Juegos y prácticas para alcanzar un desarrollo físico óptimo*. México: EDAMEX.

Kraus, R., & Curtis, J. (2000). *Creative Management in Recreation, Parks and Leisure Services*. Estados Unidos: McGraw-Hill.

Llorens, M. J. (1995). *El juego de las preguntas y las respuestas*. España: COFAS, S.A.

Ministerio de Educación y Ciencia. (1996). *Deporte de orientación*. España: Consejo Nacional de Deportes.

Parolini, M. (2003). *Mil formas de organizar una búsqueda del tesoro*. Bogotá, Colombia: Piemme.

Pinos, M. (1997a). *Actividades físico deportivas en la naturaleza para niños y jóvenes*. España: GYMNOS.

Pinos, M. (1997b). *Guía práctica de la iniciación de los deportes en la Naturaleza*. España: GYMNOS.

Rusell, R. (1982). *Planning Programs in Recreation*. London: C.V. Mosby Company.

Fecha de recepción del artículo: 05 de marzo del 2007.
Fecha de aceptación del artículo: 20 de mayo del 2007.
Fecha de publicación del artículo: 31 de julio del 2007.



Artículo de la Revista MHSalud de la Universidad Nacional, Costa Rica protegido por Licencia Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Costa Rica,

Para más información visite www.una.ac.cr/MHSalud

Permissions beyond the scope of this license may be available at revistamhsalud@una.cr