



formación  
profesional

**E.L.E.A.R**  
ESCUELA LIBRE  
EDUCACIÓN VIVENCIAL ARGENTINA

# curso ECOSENDERISMO

## GUÍA PRÁCTICA RÁPIDA DE PRESENTACIÓN DE CURSO ELEVAR

**Título ó Nombre del Curso:** Ecosenderismo.

### **Objetivo General:**

Trabajando desde la premisa de la sustentabilidad con prácticas orientadas al conocimiento a través de la experiencia vivencial, inmersos dentro de los ecosistemas de sierras y montañas. La comprensión de sus problemáticas ambientales y sus ciclos naturales a través del tiempo. Los sentidos cobran un papel fundamental como instrumentos de todo explorador y naturalista, que despiertan y reaniman con el ejercicio de andar y compartir las diferentes experiencias en los senderos.

### **Objetivo General:**

- Fomentar buenas prácticas de conducción en ambientes agrestes que sean armónicas con el entorno natural y cultural.
- Promover la divulgación de hábitos saludables con el medio natural por parte de las personas que hagan uso del mismo.
- Capacitar agentes de conservación de los recursos naturales.
- Priorizar el valor de la experiencia ante la acumulación pasiva de información.
- Estimular el aprendizaje de destrezas de prevención de accidentes sobre personas, bienes y el medio ambiente.
- Reconocer y revalorizar los recursos naturales y culturales como un bien común.

### **Módulo 1: Introducción al montañismo y senderismo.**

#### **Clase 1**

- Introducción y Presentación
- Conceptos y Generalidades de las actividades al aire.
- Recreación y vida en la naturaleza. Unificando Criterios
- Legislación a nivel nacional.
- De la Teoría a la Práctica
- Caso Práctico N°1 – Senderismo en Sierras:
- Planificando una salida en zonas agrestes en base a los objetivos de conservación del área.
- Previendo riesgos: tipos de actividades y oportunidades recreativas.

#### **Clase 2**

- Información. Equipamiento. Preparación.
- Indumentaria y equipo personal: ¿cómo prepararlos?
- Alimentación personal y grupal e ideas para recuperar fuerzas.
- Evaluando nuestras condiciones físicas.
- Pasando el día: consejos para pasarla bien cuidando la naturaleza.
- Ideas No Deje Rastros.

### **Módulo 2: Interpretando y conservando el paisaje**

#### **Clase 3**

- Comprendiendo e interpretando paisajes.
- Entre campos y áreas protegidas.
- Animales y plantas nativas y exóticas para conocer. Concurso del Dato Loco
- Caso Práctico N°2 : Características de la Geomorfología de las Sierras.

- Introducción a Técnicas y tiempos de marcha.
- Liderazgo en zonas agrestes.

#### **Clase 4**

- El terreno a recorrer: tipos y técnicas.
- El clima, la pendiente, la luz, detalles a tener en cuenta.
- Educación Ambiental en el Ecoturismo.
- Consejos para cuidar y recuperar la naturaleza.
- Guías de reconocimiento: Aves, Mamíferos, Árboles y Flores Nativas.
- Caso Práctico N°3 El bosque Serrano.

### **Módulo 3: Orientación: técnicas naturales e instrumentales**

#### **Clase 5**

- Nociones básicas sobre: mapas, planos, brújula y GPS.
- Los Mapas.
- Las Cartas Topográficas.
- Las Escalas.
- ¿Cómo medir distancias en un Mapa?
- Líneas de Contorno & Curvas de Nivel.
- Caso Práctico N°4: Uso y lectura de Carta Topográfica

#### **Clase 6**

- Identificando las formas del terreno.
- Buscando el Perfil de una Picada o Ruta.
- ¿Cómo obtener referencias comunes para localizar puntos en un mapa?
- Siguiendo una Ruta o Itinerario.
- Diseño de los Itinerarios y Recorridos

### **Módulo 4: Gestión de Riesgo y Prevención Primaria.**

#### **Clase 7**

- Casos de Estudio de malas prácticas en actividades al aire libre 1
- Insolación.
- Deshidratación.
- Quemaduras.
- Torceduras y esguinces.
- Heridas superficiales.

#### **Clase 8**

- Caso Práctico N°5: Situaciones hipotéticas de cosas que nos pueden pasar en una salida de campo.
- Anécdotas y casos que pasaron a la historia.
- Alergias y picaduras de insectos.
- El botiquín: mejor salir con él.
- Prevención.

**Curso Iniciación al Ecosenderismo. Gustavo Cufre Farías- Especialista en Turismo Alternativo. Educador Ambiental. Socorrista en Ambientes Agrestes.**

#### **información:**

+54 9 3541 66-5127 (Gustavo)

+54 9 3541 237644 (Pablo)