



**ECO
LOIOLA**

PROPUESTA DE ACTIVIDADES PARA COMUNIDADES ARRUPE

Ofrecemos una batería de actividades de tiempo libre para trabajar la sensibilización medioambiental en espacios cerrados o al aire libre, adaptables con más o menos flexibilidad a estilos de grupo o etapas vitales diferentes.

Para actividades al aire libre en espacios naturales

1. **Recogida de residuos:** Se hace la caminata o excursión llevando por equipos una bolsa y guantes. Deben recoger todos los residuos que encuentren por el camino. Puede ofrecerse un premio al grupo que ha obtenido más. Comprobando el volumen o peso de la bolsa, por ejemplo. Puede añadirse la separación de residuos. En contexto urbano o en un patio donde no se haya limpiado tras un recreo también puede hacerse.
2. **El paisaje sonoro de la naturaleza o del patio:** En experiencias de senderismo, caminatas, subidas a montes es típico que la chavalería ponga música con altavoces portátiles. La propuesta es regalarnos un espacio de silencio escuchando a la naturaleza. Puede hacerse una especie de reto: identificar los sonidos presentes, cuantos más se distingan, mayor reconocimiento. Puede ofrecerse algún tipo de premio. En ámbito urbano puede hacerse de forma que se reconozcan y distingan entre sonidos "artificiales" y "naturales". Ver en la ciudad en qué proporción se escucha por ejemplo el canto de un pájaro o el viento al rozar las hojas de un árbol (naturales) con respecto a los sonidos de coches, sistemas de climatización... O distinguir sonidos de cosas que contaminan (coches) vs ecológicas (bicicletas, pasos de gente caminando).
3. **Inicio - examen del día:** Frases para iluminar el comienzo o el cierre de una jornada de caminata por montaña (Anexo I).

Juegos de tiempo libre tipo “local”

La patata caliente

El clásico juego de la patata caliente que se va pasando tratando de acertar un dato. Se usarían datos reales a los que se haya podido acceder de gastos en los centros escolares, ciudad, cuántos equipos hay conectados, cuántas bombillas...

La deforestación

Uno de los niños o jugadores será el **guarda forestal**, mientras que existirán **tres leñadores**. Los leñadores comenzarán a tocar al resto de niños, los cuales serán los árboles. Cada niño tocado será un árbol talado, de forma que tendrá que sentarse. Al mismo tiempo el guarda forestal irá tocando a los árboles talados para que estos vuelvan a crecer, no obstante no podrán incorporarse directamente sino que, necesitarán al menos tres toques para incorporarse completamente. Con el primer toque se dispondrán de cuclillas, con el segundo de rodillas y con el tercero finalmente de pie. Con este juego los niños pueden apreciar los **efectos devastadores que tiene una tala descontrolada**, por mucho que se esfuerce el guarda forestal para paliar el efecto. En el siguiente artículo de EcologíaVerde te explicamos las consecuencias de la deforestación para niños. (<https://www.ecologiaverde.com/causas-de-la-deforestacion-258.html>)

El juego de la memoria energética

Este juego puede realizarse imprimiendo **imágenes sobre el ahorro de energía** o bien se pueden realizar con papeles y de forma escrita.

Cada tarjeta tendrá otra tarjeta que será su compañera. Así, puedes imprimir las siguientes tarjetas:

- Si enciendo el horno, puedo utilizar el calor para.... Cocinar otra cosa
- Si encuentro el grifo abierto sin utilizarlo tengo que.... Cerrar el grifo
- Es mejor utilizar pilas recargables que... Pilas desechables
- Es preferible ducharse que... Hacerse una bañera
- Es mejor para ahorrar energía si utilizo... Luz natural
- En lugar de usar el microondas, debo... Calentar los ajenos al fuego de la cocina
- Prefiero lavar la vajilla de forma... Manual y no utilizar un lavavajillas

Apago/enciendo la luz

Se realiza un juego colectivo "Apago/enciendo la luz", en donde se forma un gran círculo y cuando la profesora diga "apago la luz", los estudiantes deberán agacharse y cuando se diga "enciendo la luz", los alumnos deberán pararse y estirar los brazos. Los que se equivocan pierden y se colocan al medio del círculo. Para dar dificultad, se pedirá que se salte en un pie, se trote, etc., esperando la orden.

Las compras compulsivas

El curso se pone en la línea de fondo de la cancha y se colocan dos extremos marcados por conos en donde la profesora estará al medio y al silbato indicará una necesidad primaria o secundaria y los estudiantes deberán diferenciar si es una compra básica (deben ir al cono verde) o una compra compulsiva (deben ir al cono rojo). Ejemplos: un par de calcetines, un juego de play station, una caja de cereal, una go-pro, una chaqueta, una casa, 50 súper 8.

Yo ahorro

Se separa el curso en dos en donde deberá ir saliendo un representante de cada grupo (o más dependiendo de la cantidad del grupo) el cual deberá sacar un papelito e interpretar una acción de ahorro a su grupo el cual debe adivinar. El grupo que adivine más acciones gana. Ejemplo de acciones de ahorro: darse duchas cortas, apagar el agua al lavarse los dientes, apagar la tv si no se está viendo, no dejar la manguera prendida etc.

Nemo y los plásticos en los océanos

Nemo y Dori están en su mar y necesitan ayuda, muchos amigos suyos se han muerto porque el mar está lleno de plásticos. Deben recoger los plásticos que vean en el suelo. Se esconden plásticos en una sala. Tienen 5 minutos para intentar encontrarlos. Cada 10 plásticos salvan a un animal, se les pondrá una pegatina de animal por cada 10 plásticos que hayan encontrado.

Olaf y el deshielo de los polos

Olaf se está derritiendo por el cambio climático. Tienen que conseguir que Olaf no se derrita. Los polos se están derritiendo por el cambio climático. La acción humana está

haciendo que esto ocurra, entre otras cosas que llevan a ello está la emisión de gases de efecto invernadero.

Para que Olaf no se derrita hay que ... (El monitorado idea qué prueba hacer)

Simba y la explotación de ecosistemas

Desde hace años los safaris por África han hecho que la vida salvaje de estos amigos pase a ser una atracción turística. Desde que eso ocurre, muchos han muerto, porque ya no tenían los recursos que necesitaban y ahora el resto van con miedo por su selva.

Aparece el jefe del safari y les dice a los chavales que no le hagan caso a ese león, que el safari permite conocer a los animales. Simba cuando llega se esconde.

Cuando se va, Simba les pide que ... (El monitorado idea qué prueba hacer)

Bugs bunny y testar en animales

Bugs bunny tiene moratones y le falta un brazo, lleva vendas en las piernas... Todo esto ocurre, porque se testan productos en animales. Él les explica que su trabajo es que testen en él para que los humanos puedan tener determinados productos, qué es lo que le toca.

Entra un científico a llevárselo. Se pone un vídeo

<https://www.youtube.com/watch?v=cmlITg5xlb0>

Se les pide que cada uno del grupo piense un producto diferente que usen que teste en animales y que podrían comprar sin que teste en esos animales.

Si a todos se les ocurre algo se les da una pegatina de cruelty free.

Anexo I

"Hay gente que no entiende que abandonemos nuestro confort, seguridad y dinero, para venir a hacer algo tan inútil como subir a una montaña. La verdad es que aunque pudiera dar una respuesta medio coherente, ellos nunca lo entenderían. Sólo sé que no estamos locos, y que allá arriba es la vida precisamente lo que buscamos."

Frase modificada de una de Iñaki Ochoa de Olza, himalayista pamplonés

"No conquistamos las montañas, sino a nosotros mismos."

Edmund Hillary, primer hombre en subir el Everest

"Antes que el esfuerzo, las rocas y el viento, la amistad es el componente esencial en la montaña."

Geyson Millar, guía de montaña

"El camino de la montaña, como el de la vida, no se recorre con las piernas sino con el corazón."

Andrés Nadal

"Persigo la felicidad. Y la montaña responde a mi búsqueda"

Chantal Mauduit, himalayista francesa

"Las montañas no son estadios donde satisfago mi ambición de logros, son las catedrales donde practico mi religión. Yo voy a ellas como las personas van a la oración. Desde sus majestuosas cimas veo mi pasado, sueño el futuro y, con una inusual agudeza, experimento el momento presente...mi visión se aclara, mis fuerzas se renuevan. En las montañas yo celebro la creación. En cada viaje (a ellas) nazco de nuevo."

Linda Wylie en honor a Anatoli Bukréyev, himalayista ruso

"Si al franquear una montaña en la dirección de una estrella, el viajero se deja absorber demasiado por los problemas de la escalada, se arriesga a olvidar la estrella que lo guía"

Antoine de Saint-Exupery, explorador y escritor francés

"Quien ha escuchado alguna vez la voz de las montañas, nunca la podrá olvidar".

Proverbio Tibetano

"No existe ninguna frontera, ningún límite, ahora no hay nada que pueda detenerme. Huelo el suelo, siento la hierba mojada, la primavera, olor a tierra fuerte, con un inconfundible aroma de vida. Soy feliz."

Kilian Jornet, alpinista profesional en varias disciplinas.

“Persigo la felicidad. Y la montaña responde a mi búsqueda”

Chantal Maudit

“La Tierra y el cielo, bosques y campos, lagos y ríos, las montañas y el mar son excelentes escuelas que nos enseñan muchísimas cosas que no se pueden aprender en los libros.”

John Lubbock

“Antes que el esfuerzo, las rocas y el viento, la amistad es el componente esencial en la montaña.”

Geyson Millar

“Las montañas ayudan a los hombres a despertar sueños dormidos” -

H.Tazieff

“Nuestro camino no es por fáciles prados de hierba, sino que es un sendero de montaña escarpado y lleno de dificultades. Pero siempre hacia adelante, hacia arriba, hacia el sol.”

Ruth Westheimer

“No es más quién más alto llega, sino aquel que influenciado por la belleza que le envuelve, más intensamente siente.”

Maurice Herzog

“No hay atajos a la cumbre. Debemos subir la montaña paso a paso, por nosotros mismos.”

Judi Adler

“Hoy, antes del alba, subí a las montañas, miré los cielos llenos de luminarias y le dije a mi espíritu: *Cuando conozcamos todos estos mundos y el placer y la sabiduría que contienen, ¿estaremos tranquilos y satisfechos?* Y mi espíritu dijo: *No, ganaremos esas alturas sólo para seguir adelante*”.

Walt Whitman

“Vive tu vida como si subieras una montaña. De vez en cuando mira la cumbre, pero más importante es admirar las cosas bellas del camino. Sube despacio, firme, y disfruta cada momento. Las vistas desde la cima serán el regalo perfecto tras el viaje.”

Harold V. Melchert

"Mucho más que una disciplina para el cuerpo, el alpinismo es un lujo para el espíritu y un recurso para el alma."

Georges Sonnier

"Cuando la montaña os llega al corazón, todo viene de ella y os lleva a ella."

Franz Schrader

Mi amado, las montañas,
los valles solitarios nemorosos,
las ínsulas extrañas,
los ríos sonorosos,
el silbo de los aires amorosos,

la noche sosegada,
en par de los levantes de la aurora,
la música callada,
la soledad sonora,
la cena que recrea y enamora.

Gocémonos, Amado,
y vámonos a ver en tu hermosura
al monte y al collado,
donde mana el agua pura;
entremos más adentro en la espesura.

San Juan de la Cruz

Otras frases de Iñaki Ochoa de Olza

"La escalada ha rescatado mi vida de las garras de una existencia burguesa, mediocre o insignificante, o todo ello a la vez. Aunque haya quién piense que sólo somos niños malcriados de una sociedad decadente, yo no lo creo así, y sólo espero el momento de subir bien alto para mirar una vez más con infinita libertad dentro de mí, y para robarles energía a estas montañas sin par que me alimentan y enriquecen cada vez más. Esta vida, que yo mismo he elegido, me llena profundamente."

"Los norteamericanos me habían despojado de mi natural confianza en la gente, pero no habían podido, ni de lejos, con mi pasión por las cotas altas y por escalar. No tenía dinero, no tenía trabajo, ni lugar donde caerme muerto. Pero seguía siendo un hombre rico, pues tenía un tesoro en mi poder: mi amor infinito por esas montañas sin igual."

