

1era. Conferencia Iberoamericana de Formación Universitaria del Profesorado: un currículo para la Educación Física en los tiempos del pensamiento único convergente/Planes de estudio

TITULO DE LA PONENCIA

CAMINAR EN MONTAÑA DE ALTITUD ALTA, UNA RELACIÓN DE DERECHO Y DECISIÓN HUMANA

Hay un instante para pedir permiso al ascender a una montaña, sólo hay que saber quién es su dueño.

AUTOR:

Eder Peña Quimbaya

RESUMEN

Es importante establecer las posibilidades que proporciona el caminar, sea en un contexto urbano o rural, para este caso es una reflexión desde una asignatura del programa de educación física y recreación, que permite comprender el significado de la ciudad, comprender los procedimientos para aprender a caminar, los aspectos fisiológicos de la exposición a la altitud alta y de las posibilidades de crear una propuesta ética – política para reconocer los ambientes naturales como el Parque Nacional Natural de los Nevados.

PALABRAS CLAVES: Caminar – Fisiología humana – Relación derecho – decisión humana.

ABSTRACT

It is important to establish the possibilities that provides the to walk, be in an urban or rural context, for this case is a reflection since a subject of the program of physical education and recreation, that permits to understand the meaning of the city, to understand the procedures to learn to walk, the physiological aspects of the exposition to the high altitude and of the possibilities to create a proposed ethics – political for recognize the Natural environments as the Natural National Park of the Snow-covered.

KEYS WORDS

Walking - Human Physiology - Right Relationship - human decision.

1. INTRODUCCIÓN

La presente ponencia surge del proceso académico de la asignatura Educación Física y Desarrollo Humano, que se realizó con los estudiantes del programa de Educación Física y Recreación¹ durante los años(1997 – 2004) con el fin de comprender la importancia del caminar en la montaña; el recorrido didáctico fue ejecutado en dos contextos, **el primero en el urbano**: Manizales en su periferia y el centro, y luego **el segundo el rural**: en el Parque Nacional Natural de los Nevados² y específicamente en el Nevado del Ruiz, Cráter de la Olleta, Paramillo del Cisne, Laguna del Otún y el Nevado Santa Isabel.

2. APERTURA

Para acceder a un movimiento de desplazamiento, el hombre tuvo que esperar alcanzar su posición ortoestática³ (Ruiz, 1987) y luego de ella, dar los pasos (movimiento de traslación corporal) para saber cual era el camino indicado en el espacio, quiere decir, que en el patrón de la marcha el hombre tiene una posibilidad para iniciar la relación con el mundo exterior, es decir buscar la significación ecológica, sea esta social – mental - ambiental (Guattari, 1999) la ecosofía es la relación entre la

¹ Programa de Pregrado de la Universidad de Caldas, adscrito a la Facultad de Ciencias para la Salud.

² Comprende los departamentos de Caldas, Risaralda, Quindío, Tolima con una extensión de 53.800 hectáreas.

³ Es importante apreciar aquí, la conjugación motriz de las extremidades superiores, las intenciones lúdicas y el programa de locomoción que es innato en el humano.

ética y la política, las cuales permiten la gestación de tres ecologías, en este sentido la significación en el recorrido espacial de lo urbano – a lo rural proporciona al caminante una cercanía con el lugar que recorre y a la vez, ser transitorio en el movimiento para entender las relaciones que se tejen al estar – en – un – mundo e identificar las necesidades ecológicas de cada ciudadano y su percepción frente a variados componentes como: la cultura, la interacción simbólica, los gestos entre otros.

El patrón de la marcha, para los HUMANOS, es impuesto por: el equilibrio, la estabilidad proporcionada por los brazos separados del cuerpo, el movimiento rítmico en las zancadas, la transferencia del peso corporal del talón a la punta y así, seguir la marcha dependiendo de la superficie donde se desplaza. Por lo anterior, los humanos accedemos a este patrón con un fin, el de permitir la supervivencia y a la vez es común a todos los humanos. En suma, si habitamos (Borges, J.L., 1995) en la ciudad⁴, urbana o rural, dependemos de la marcha como medio de locomoción⁵ (Le Boulch, 1992).

2.1 CAMINAR

Es de suponer que como consecuencia directa de su género de vida, por el que las manos, al trepar, tenían que desempeñar funciones distintas a los pies, estos monos fueron acostumbrándose a prescindir de ellas al caminar por el suelo y empezaron a adoptar más y más una posición erecta

⁴ En Borges, J. L. es entendida como la reunión de ciudadanos, para nuestro caso Colombianos, que buscan un hábitat acorde a las necesidades de la época, en la actualidad existe una migración de ciudadanos del ambiente rural hacia lo urbano producto de una ecología social desgarrada por los fenómenos guerrilla, para-militarismo, fuerzas del estado (el mismo ciudadano, vestido de uni-forme camuflado amarillo – azul – rojo) y un abandono del concepto montañero como habitante de la montaña: renuncia a vivir en altitud alta – media – baja sobre el nivel del mar, hambre física – mental y una separación de la relación del sistema ambiental: Parque Nacional Natural de los Nevados.

⁵ Puede ser entendida un movimiento de significancia, en función de objetivos exteriores. Actividad de orientación o de acción transitiva hacia un objeto.

Engels F.

Tener domicilio en la llanura o en la montaña, origina en el movimiento humano(Le Boulch, 1992) una separación del instinto y de la motivación, ello es posible porque las actividades motrices de cada sujeto buscan una relación lúdica frente a una comprensión del espacio geográfico, para nuestro caso en Manizales(el tanque de Chipre, la carrera 23 sinónimo de tontodromo⁶ – Parque Caldas – el Cable) y geológico en el movimiento del cuerpo al realizar las actividades diarias, los fenómenos de desequilibrio (Guattari, 1999) en sí, crean un nuevo juego al estar en lo urbano, los cuales afectan los modos de vida humanos, el caminar, sea individual – colectivo, es reemplazado por la evolución de las vías de tránsito terrestre como: la ampliación de calles – avenidas y los mass media(medios masivos)alejan al humano a caminar la ciudad y a la vez hacen una estandarización de los comportamientos. Las relaciones de vecindad corporal, se ven comprometidas, por la relación de subjetividad con el exterior(Guattari, 1999); por ejemplo, caminar en las calles de la ciudad, sea ésta Manizales u otra, se produce un turismo en lo urbano y a la vez un placer al paisajear: la historia arquitectónica, los olores de las calles, capturar con la mirada los aguaceros, la neblina y entender el lenguaje de sus gentes en las calles, gestaría otro ciudadano: como primera opción “urbano”, hoy día existen dificultades para estar en la ciudad en una acción de contemplación, debido a las amenazas del entorno natural de las sociedades(Guattari, 1999), en esta reflexión no tiene caso hacer una mirada tecnocrática de las dificultades que tienen los caminantes de una ciudad urbana sea en el espacio de mayor o menor significancia, como el barrio, la esquina y el bar, entre otras; sino el dar un acercamiento a una realidad ética⁷ - político⁸ (Savater, 1991)entre las relaciones de subjetividad, sociales y del medio ambiente desde la educación física, la recreación y el deporte.

⁶ Presentación en el lenguaje cotidiano de los habitantes de Manizales, a la carrera 23, tonto – dromo: dícese del espacio que transitan los peatones – autos, mi forma de paisajear lo urbano en la mañana –tarde-noche presenta: variedad de rostros, olores y colores producto de la búsqueda de intenciones. Una intención puede cambiar la mirada en el caminar, esto remite al caminante a levantar la mirada del piso y de la espalda del peatón para percibir, otras imágenes en ese recorrido.

⁷ Búsqueda de un saber vivir, o sea ecológico, un retorno a la casa olvidada en el ser humano, su interior.

⁸ La política es una actitud para estar con los demás, es una organización con lo social, lo subjetivo y lo medio ambiental como una salida a ese idiotas griego, inactivo en los problemas colectivos.

En conclusión, el caminar, como acción, permite extenderse al mundo y en esa extensión se amplían los significados de los espacios y los tiempos, a la vez que cada caminante limita su recorrido por las amenazas sociales y por los medios masivos de transporte y de acuerdo con la extensión territorial de la ciudad, el ciudadano caminante busca una economía del tiempo de desplazamiento.

A continuación se trata una figura de significado del contexto urbano, el cual surge del caminar la ciudad de Manizales desde la periferia al centro; esta experiencia pedagógica permite comprender que todas las ciudades tienen formas, significados, pero que los habitantes de esas ciudades no contemplan y no se detienen a pensar sobre ellas; para hacer una narración de los momentos que debe tener presente un ciudadano cuando accede a caminar en montaña de altitud alta como una relación de derecho y decisión humana.

La clasificación de las montañas (Platonov, 2001), puede ser:

- ❖ Montaña de altitud baja: hasta 800 – 1.000 metros sobre el nivel del mar(m.s.n.m.)
- ❖ Montaña de altitud mediana: 1.000 hasta 2.500 m.s.n.m.
- ❖ Montaña de altitud alta: superior a los 2.500 m.s.n.m.

2.2 DE UNA SEÑORA ENTACONADA

Casi fuera del cielo ancla entre dos montañas
 La mitad de la luna.
 Girante, errante noche, la cavadora de ojos.
 A ver cuántas estrellas trizadas en la charca...
Neruda, P Casi fuera del Cielo (1923-1933)

Para nuestro caso, Manizales, es una señora entaconada (obsérvese la ciudad desde lejos y centre la mirada sobre la torre de la catedral, ella es el tacón de la ciudad, el resto del zapato, es compuesto por el tejido de las casas y los edificios, el olor del zapato, su gente) entre dos montañas: el Nevado del Ruiz y el Nevado de Santa Isabel. Manizales está ubicada a 2.150 metros sobre el nivel del mar(m.s.n.m.) en el contexto urbano, la praxis de caminar es dada en el mundo exterior, según Berges el cuerpo es el que realiza y recibe, así pues, al apreciar la gestualidad del caminar en las calles "objeto", cada transeúnte en la ciudad cambia su biomecánica corporal, los movimientos son

ondulatorios arriba-abajo producto de las empinadas cuestas (faldas, el nombre que asigna el Manizaleño), y desde un punto subjetivo el límite entre el contexto – ciudad urbana (consolidado de construcciones) y rural (consolidado de montañas) es impuesta por las imágenes⁹ a la mirada (Bachelard, 1978), cada mañana Manizales puede ser tocada por la imagen del Nevado del Ruiz, del Nevado de Santa Isabel o de sus montañas como límites de la visión desde el aspecto físico; por ello, surge que los Manizaleños, en sí mismos tienen la posibilidad de la complicidad con el sistema ambiental para aprender y entender las técnicas y estilos para hacer montañismo; más no se ha gestado un movimiento educativo para hacer ascender al habitante de Manizales sus montañas, tal vez porque sólo es preocupación ascender la montaña con la mirada, más que con el cuerpo, en este sentido los movimientos realizados por los habitantes del contexto urbano puede ser defensivos o apropiativos (Le Boulch, 1992).

Los movimientos defensivos (Le Boulch, 1992) se dan por reacciones primarias como reflejos defensivos en relación con la altitud alta, son dados por la reacción de todo el cuerpo, la imagen de la muerte por frío o caídas a precipicio, entre otras, las cuales presentan reacciones no cotidianas para el individuo y producen la reacción de sobre saltos (Le Boulch, 1992), los movimientos producto de los mitos culturales que sobre el caminar en montañas de altitud alta o escalar un glaciar, por esto, lo que busca el sujeto es un acto corporal que produzca gusto, así, la praxis del caminar es la intención de un cambio de la contemplación en lo urbano (formas) y en lo rural (la altitud, el color, los olores, etcétera) desde la montaña y el glaciar en relación con la condición física y la condición humana (individual – colectiva).

Una vez comprendido desde el contexto urbano el caminar, fue importante dirigirnos hacia el contexto rural.

2.3 ITINERARIO I

Cuerpo de mujer, blancas colinas, muslos blancos,
Te pareces al mundo en tu actitud de entrega
Neruda P. cuerpo de mujer (1923-1933).

Cuando se programa un viaje de estudio (desde la educación formal) para ir hacia la montaña de altitud alta (PNNN), el viaje debe ser planificado, en **primer momento**: es necesario contar con la consecución de la autorización del Director del Parque Nacional Natural

⁹ Las imágenes aparecen en dos presentaciones, las materiales del espacio físico y la formal de cada sujeto, las cuales ayudan a dar nuevos atributos a la existencia.

de los Nevados, esto para obtener la exención por el carácter de la visita; **segundo momento:** los integrantes del grupo deben ser certificados por un médico de su aptitud física para ascender a cotas superiores a 2.800 m.s.n.m. **Tercer momento:** al estar seleccionado el grupo para hacer la travesía se debe conocer el líder del grupo (profesor – guía) el cual debe comprender el comportamiento individual – colectivo desde los aspectos mentales – físicos – sociales, debe seleccionar un guía que tenga acreditación para ingresar al PNNN, que de acuerdo con las intenciones pedagógicas ayude a buscar escenarios naturales para un mayor logro de los objetivos del viaje; **cuarto momento:** es importante, conformar grupos (comisión) encargados de la alimentación, para la seguridad en los desplazamientos, para el levantamiento de carpas o una para tramitar la autorización del alojamiento en cabañas (Nevado del Ruiz: Chalet Arenales; Nevado Santa Isabel: Centro de visitantes del Cisne; Laguna de Otún) y por último la comisión de primeros auxilios; **quinto momento:** establezca el tipo de transporte (vehículo), de acuerdo con el número de integrantes, el acceso se hace por vías terrestres: pavimentadas: Ruta 1: Manizales – La esperanza – Escuela ASPAR, No pavimentadas: laguna Negra – Cabaña de Brisas – Chalet Arenales – Nevado del Ruiz – Caballete de la Olleta; Ruta 2: Villamaria – vereda la Cueva – Centro de visitantes del Cisne; Villamaria – la Telaraña – Potossi – Laguna del Otún; Ruta 3: Pereira – el cedral – Laguna del Otún; **sexto momento:** de acuerdo con el recorrido, éste puede ser con una duración de un día o varios días, los escenarios para contemplar pueden ser: la cabaña de Brisas, aguacerales, los arenales 4.200 m.s.n.m. el valle lunar, el cráter de la olleta, el refugio del Ruiz, el Nevado del Ruiz o en el caballete de la Olleta en la ruta hacia el centro de visitantes del Cisne: Alfombrales, río Nereidas, Paramillo del Cisne, Laguna Verde – Nevado Santa Isabel.

En el PNNN es posible la práctica de las modalidades del montañismo como el senderismo, el barranquismo, la escalada en roca natural.

2.4 ALTITUD, FISILOGIA DEL CUERPO...

Una vez esté planeada la travesía en el PNNN debe tener presente que el profesor – guía debe conocer las particularidades y la estructura de las funciones de los sistemas fisiológicos de cada individuo, a la vez que debe evitar incluir niños(as) menores de 10 años y adultos mayores de 55 años y mujeres en periodo de menstruación y gestación, al igual que los participantes de la travesía que tengan hipertensión arterial, rinitis crónica, gripa, lesiones articulares que evolucionen con las cargas de las

jornadas de marcha(caminata); para no tener contratiempos antes y durante la jornada establezca el estado de salud de cada participante.

Es necesario que la travesía la planifique de acuerdo con la época del año, en la montaña de altitud alta, el frío es un factor del sistema ambiental operacional que debe ser atendido con cautela, tenga presente que en invierno la temperatura es baja por las lluvias y en verano la temperatura en la noche desciende producto del intenso calor del día, por tanto, recuerde que la hipotermia es ocasionada por el descenso de la temperatura nuclear por debajo de los 35 grados centígrados, la hipotermia puede clasificarse en tres categorías generales (Bangs, 1984) la hipotermia aguda o de inmersión, la hipotermia crónica o de exposición y la hipotermia urbana, para nuestro caso tomamos la crónica como la exposición prolongada del cuerpo al agua producto de caminar: bajo la lluvia, sobre la nieve o sobre los pajonales, por tal razón es importante tener un calzado resistente al agua, unas polainas: las cuales se colocan sobre el impermeable o pantalón, pueden ser fabricadas con papel cristal, y así resguardar los músculos de la pierna(tibia – peroné) de la humedad, es importante recomendar a cada caminante que debe llevar la vestimenta adecuada para que pueda protegerse del frío, el viento y la humedad.

Las señales de hipotermia son los escalofríos, euforia, leve desorientación y verborrea; debe impedirse: la baja temperatura corporal y la rigidez muscular, la pérdida del conocimiento en el tiempo y en el espacio, las pupilas con poca movilidad, la piel de color pálida y fría, la respiración lenta y pausada, cuando alguno de los caminantes caiga en este estado, se debe ubicar al caminante en un ambiente cálido, quite las prendas húmedas y coloque secas y calientes, a la vez administre líquidos calientes sorbo a sorbo(Bangs, 1984).

La hipotermia es más frecuente en los caminantes de montaña de altitud alta y en los practicantes de la escalada en hielo por la continua exposición al frío; otro fenómeno que hace presencia al estar en la montaña de altitud alta, es la congelación (Ortega Sanchez Pinilla, 1994) que se origina cuando una localización externa del cuerpo humano se expone al frío – hielo, las zonas de mayor facilidad para la congelación son las localidades más periféricas del tronco y de los grandes músculos, como la nariz, las orejas, las mejillas, los dedos de las manos y de los dedos de los pies (Gutmann, 1989), las estrategias que utilizamos para contrarrestar los acontecimientos de congelación son los movimientos de los dedos de las manos y de los pies, a la vez que recostar al accidentado a un compañero o una superficie firme y

efectuar flexiones de forma alternada de las piernas, de los codos, calentar las manos y pasarlas sobre la cara, por tanto debe evitarse frotar vigorosamente la piel, esto puede producir un rompimiento de los tejidos congelados; para evitar los congelamientos superficiales e internos, procure llevar la indumentaria(guantes, pasamontañas, chaquetas impermeables, sombrero, pantalones livianos, medias gruesas, entre otros) requerida para las condiciones medio ambientales, es importante que las localidades expuestas al frío y al calor de los rayos solares no se quemem, para evitar esto debe protegerse con la aplicación de un bloqueador de acuerdo con el tipo de piel, este deber ser resistente al agua.

Durante la excursión al PNNN, el guía y el coordinador del grupo deben conocer que el mal agudo de montaña, el cual hace su aparición en los integrantes que no se adaptaron a la altitud y aparece con los signos como dolor de cabeza, insomnio, náuseas, vómito, aumento de la frecuencia cardiopulmonar, oliguria, proteinuria, taquicardia en reposo o bradicardia excesiva, luego de los anteriores signos deviene el cuerpo en un aumento de la frecuencia respiratoria, disminución de la cantidad de la orina diaria, proteinuria, aumento de peso y taquicardia en reposo(Ortega Sanchez Pinilla, 1994).

2.5 ITINERARIO II

Caminante no hay camino, se hace camino al andar...
Edgar Machado

Como el caminar es el medio de locomoción que permite cubrir grandes distancias en tiempo y espacio en la montaña de altitud alta, es necesario valorar la condición física desde la actividad física cotidiana y así conocer el funcionamiento óptimo del aparato cardiovascular, el sistema musculoesquelético y el sistema nervioso(hay que recordar que ya se cuenta con la revisión médica por localidades), en este sentido lo que se pretende al conocer la condición física de cada participante es poder establecer los atributos que posee o los que hacen falta para hacer que funcionen armónicamente en la vida diaria y en la intención de ascender a la montaña de altitud alta(Nevado del Ruiz o Nevado Santa Isabel); para hacer realidad este propósito, se debe realizar una prueba de camita continua plana y en ondulaciones, el procedimiento es: conozca la frecuencia cardiaca en reposo, realice una carga de dos

minutos de caminata continua según la cadencia de pasos por la unidad de tiempo, haga una toma de frecuencia cardiaca en 10 segundos, y si sobrepasa la valoración del límite máximo de frecuencia cardiaca, continúe a los 4,6,8 y 10 minutos, es necesario que las tomas de frecuencia cardiaca se realice al final y luego al minuto; es importante que cada participante tenga la vestimenta que utilizará en las caminatas en la montaña de altitud alta entre ellos el morral con un 10% del peso total de su cuerpo, es prioritario que de acuerdo con el método Karvonen, se conozca la frecuencia cardiaca máxima (F_{cmax}) $220 - \text{edad}$, y para iniciar un programa de acondicionamiento físico, establezca la intensidad del esfuerzo, en un 60% y un máximo 85%, el trabajar a intensidades bajas – moderadas durante un tiempo largo ayudan a inducir un entrenamiento aeróbico, el cual desarrolla la resistencia cardiorespiratoria.

Para Roudinesco, E los médicos han sido los encargados de vigilar y montar guardia en la frontera, esa frontera está dada por la condición física y la condición humana, la primera se refiere a las cualidades físicas que el hombre posee para vivir saludable en los momentos cotidianos y, la segunda es la manera de vivir mejor desde la ética, la política entre otras, pero en relación con otros humanos, por eso es importante que cuando se camina en la montaña de altitud alta puede remitirse a dos opciones: una caminar en lo urbano y otra caminar en lo rural; para la presente ponencia la vivencia – experiencia de caminar se refiere a que cada habitante en lo urbano debe conocer la frontera: los aspectos urbanos, la cultura, la política y su historia entre otras, y así entender que la ciudad puede ser caminada con la mirada sobre los pasos de los demás, quienes van adelante o de la mirada en la altura sobre los linderos de los edificios, en las imágenes históricas que proporciona la arquitectura o sobre un vuelo en avión. Cuando cada uno de los habitantes camina su ciudad: sea en lo urbano (sin detallar la esencia del algo que la compone), da la sensación de que ella es de todos, pero de ninguno en la realidad, sus propietarios son mezquinos en sus rostros, porque no existe vecindad de cuerpo, se ha perdido la cercanía corporal de los humores, de las risas, de las miradas y de los contactos con los otros, esto por el significado de ciudad que se tiene y que cambia de acuerdo al sitio de procedencia o de tránsito.

Cuando el ciudadano sea individual o en colectivo, aprecia a lo lejos la ciudad, ya en lo rural en la montaña de altitud alta, empieza a desarrollar el concepto de extraterrestre, fuera de la tierra a la que pertenece, ello, quiere decir que se guarda la esperanza de volver al lugar de origen, a medida que es borrada la mirada física de la ciudad: urbano, crece la imaginación y deviene el fenómeno de conciencia sobre los amigos, los familiares y los sitios conocidos. Una vez, en la montaña de altitud alta sobre la imagen de la ciudad, de los suyos, empieza a tejerse la conciencia como la angustia del caminar y de ser vehículo de sí mismo sobre el peso corporal, de un morral, de la lluvia, el frío, es allí donde se acontece la conciencia o la negación sobre los segmentos corporales y la relación con el medio ambiente, en ocasiones por la variedad de colores: sean estos los amarillos en las Flórez de los frailejones, el blanco cristalino en las aguas, en la nieve y las mezclas de rojos, verdes, grises producto de un atardecer, con estos aspectos que proporciona el medio ambiente de montaña de altitud alta en su relación pedagógica, el ser humano gesta una psicogenia (Farge, 1996) quiere decir que empieza a organizar psíquicamente su personalidad para vivir individualmente y en colectivo, y una organogenia(Farge, 1996) la cual remite al cuerpo a dar una organización de su organismo para habitar por instantes la muerte o la vida; el organismo es la prisión sistémica que el hombre por su carácter debe sopesar sobre el transitar en los estados físicos: tierra, agua, fuego y aire hasta alcanzar la conexión física – mental.

2.6 RELACIÓN DE DERECHO Y DECISIÓN HUMANA

... en plena muchedumbre,
 A pleno cielo
 Al íntimo al desnudo,...
 Neruda, P. No es necesario (1958 – 1972)

La enseñanza del andar – caminar está inmersa en el aspecto genético del humano, quiere decir, que el caminar como el desplazamiento temporal y espacial individual y colectivo(padres – hijos, escuela – estudiante) es una imaginación compartida, el cual es producto de tener un cuerpo y de asumir en sí mismo el vehicularse. Por ello, la función de la enseñanza es el acto motor: el caminar, está enraizada en una condición humana, en la cual resulta obligado entender que cualquiera

puede enseñar a un bebe a ganar la posición ortoestática y que por consiguiente no se necesita de un pedagogo para caminar. En este sentido, la condición humana nos da la posibilidad de enseñar en algún momento, algo a alguien, es por esto, que es mi preocupación que la educación física debe ampliar su mirada del acto de caminar biológico y llevarlo a la institución social como aquella que induce a comprender el movimiento del caminar como un saber, todo para analizar como la altitud alta y por ende la construcción de la ciudad influyen en los aspectos sociales, mentales y ambientales, por esto, es primordial que los educadores físicos comprendan la filiación simbólica en relación con los otros y en la que tenemos que vivir dependiendo de los factores económicos, políticos, ambientales, esto debe inducir a que la educación física, en lo posible, debe buscar al ser humano a analizar el destino desde la condición física. La función binaria del educador físico: **el pedagogo**, aquel que busca acercar a cada humano a la casa materna: la tierra, por medio de hacer una relación a los valores de la sociedad, lo político y buscar un bienestar ecosófico, entre otros y **el maestro**, aquel que está alejado de la familia, de su alumno y remite su acción a enseñar sólo al propiciar conocimientos instrumentales.

En líneas generales, la pretensión de hacer una relación al caminar como derecho y decisión, es que el educador físico busque una formación del alma-mente y cultivo de los valores de derecho: como tener un cuerpo, amar la patria, la ciudad y a decidir cuáles espacios y tiempos hacer su movimiento, y no dar una contraposición de la educación versus la instrucción. La ciudad es para todos, pero pocos conocer el significado de ella, el derecho de habitar la ciudad es ganado por ser Colombiano, nacer en Manizales, o haber llegado a ella como inmigrante, la ciudad es variada, múltiple en textura cultural, caminar la ciudad: urbano, es un derecho para los que habitan permanentemente o la transitan en sus fiestas: sean el festival de teatro o la feria de Manizales, donde se conjugan la historia de un viaje, de un pasaje o de una situación. La ciudad es de todos, no para uno.

La enseñanza de la educación física se mueve entre las capacidades abiertas - cerradas; las capacidades abiertas, se aprenden gradualmente e infinito, entre ellas están hablar, pensar, comprender el espacio, el tiempo entre sus devenires naturales y otras cerradas que

son funcionales como vestirse, alimentarse y entre ellas caminar, dentro del proceso de observación; las cerradas son de fácil aprendizaje, una primera imagen se percibe en los grupos (estudiantes de educación física y recreación de la Universidad de Caldas) que han recorrido el PNNN es que el primer día de itinerario sus movimientos son torpes y con el pasar del tiempo y el acumular dominio sobre el espacio concluyen en aprender y sin problemas.

Al iniciar la travesía (viaje de estudio), y así abandonar la ciudad: urbano desde el sitio(hogar) que significa pertinencia, induce a cada uno de los participantes a entender que la capacidad de aprender la conforman múltiples preguntas y respuestas personales – colectivas y no decretos institucionales; la relación entre las actividades individuales de crear una relación de defender lo suyo, de ser singular, mezquino, tener sólo subgrupos y colectivos una vez que comienza a ascender sobre la montaña, la ciudad urbana deja de ser cercana, los enemigos y los desconocidos se acercan, se teje la complicidad entre el cuerpo y la mente, es allí donde se gesta la enfermedad mental, como la manifestación maravillosa de la locura o más excepcionalmente, el destello del genio poético, pues ella no es otra cosa que un fenómeno cultural ¿Cómo entender que los Manizaleños, caminan la ciudad sin verla? ¿Cómo crear una didáctica especial de la educación física que acerque al estudiante a su geología corporal y a la geología terrestre? ¿Qué tipo de actividad física gesta la caminata como relación de derecho y decisión del ciudadano?.

Por lo anterior, Delvan, J una persona capaz de pensar, de tomar decisiones, de buscar la información relevante que necesita, de relacionarse positivamente con los demás y de cooperar con ellos, es mucho más polivalente y tiene más posibilidades de adaptación que el que sólo posee una formación específica. En esta senda, ya sobre la montaña de altitud alta, por ejemplo sobre el Paramillo del Cisne u otros escenarios ambientales, el destello poético empieza a crear sus instantes, ofrecemos la comida al compañero, damos de beber al sediento, entre otras, un nuevo ciudadano. La humanización de una profesión no puede sólo alcanzarse en la cima de un Nevado, los abrazos de cercanía son testimonio del logro de una meta, para llegar allá, dependemos de un cordel, más en la profesión debemos buscar en

el otro, darse al otro, del respeto por el otro, no como deseo carnal, más bien como posibilidad de dar lo que no se tiene, la habilidad para el desplazamiento en los diferentes terrenos: fangosos, arenosos, empinados y a la vez reconocer de un humano a otro humano que la paciencia para soportar el cansancio, el error, la alegría, el llanto es imperativo en la maduración de la peregrinación personal en el mundo, como la búsqueda del SER que habita en nosotros, pero que desconocemos producto de la velocidad, si puede decir de la época.

Caminar en la montaña de altitud, permite percibir al educador físico como profesional, perseguir ideales políticos desde el saber orientar a ciudadanos para que aprovechen el caminar como el dar paso sobre paso (salud física, mental, social, medio ambiental) y, así construir su camino y el de decidirse a dilatar las pupilas de la profesión para capturar las imágenes frescas de la gente, del ambiente que rodea la ciudad urbana – rural, de visitar la montaña como peregrinación hacia el interior de cada uno, que el fenómeno cultural por la montaña no puede ser sólo de contemplación, sino de hecho tener la montaña y el glaciar en cercanía y que no es loco quien decide caminar la montaña acompañado o solo, por esto, basta conocer su condición física y humana de sus estudiantes para intentar hacer locuritas didácticas, como la que permitió realizar esta asignatura, reflexionar sobre el caminar en montaña en altitud alta, una relación de derecho y decisión humana.

CONCLUSIONES

Para una mejor comprensión de la ciudad urbana, es importante que quien la transita, establezca una relación de significancia con su espacio y con los desplazamientos que tiene en ella.

Para establecer un viaje de estudio a la ciudad rural, es necesario que sea desarrollado un procedimiento que permita el conocimiento de cada estudiante y de las relaciones que se dan en el grupo, a la vez que se deben identificar los riesgos del cuerpo humano al exponerse a la altitud alta.

Es muy importante que cuando se visita un ambiente como la montaña en altitud alta, es necesario valorar la condición física desde la actividad física cotidiana.

La pretensión de hacer una relación al caminar como derecho y decisión, es que el educador físico busque una formación del alma – mente y cultive los valores de derecho como tener un cuerpo, para que establezca la diferencia entre la educación versus la instrucción.

BIBLIOGRAFIA

Bachelard, G. (1978). *El agua y los sueños. Imaginación y materia*. México: Cultura económica.

Bangs, C. (1984). *Sport Medicine*. Philadelphia: WB Saunders.

Farge, A. (1996). *Pensar la Locura*. Buenos Aires: Paidos.

Guattari, F. (1999). *Las tres ecologías*. Francia: Kapeluz.

Gutmann, L. (1989). *Thermal injuries in sports: neurologic aspects: En Jordan BD, Tsairis P, Warren*. Maryland: Aspen Publishers.

L., B. J. (1995). *Ficciones*. Argentina: Emece.

Le Boulch, J. (1992). *Hacia una ciencia del movimiento humano*. España: Paidos.

Ortega Sanchez Pinilla, R. (1994). *Medicina del ejercicio físico y el deporte*. Barcelona: Diaz de Santos.

Platonov, V. y. (2001). *Entrenamiento en condiciones extremas*. España: Paidotribo.

Ruiz, L. (1987). *Desarrollo motor y actividades físicas*. España: Gymnos.

Savater, F. (1991). *Ética para Amador*. Colombia: Ariel.

Institución del autor (es)

UNIVERSIDAD DE CALDAS – FACULTAD DE CIENCIAS PARA LA SALUD – DEPARTAMENTO DE ACCIÓN FÍSICA HUMANA.

FORMULARIO DE CESIÓN DE DERECHOS



Título de la Ponencia:

CAMINAR EN MONTAÑA DE ALTITUD ALTA, UNA RELACIÓN DE DERECHO Y DECISIÓN HUMANA

Declaración:

Mediante el presente documento declaro que otorgo (amos) licencia exclusiva y sin límite de temporalidad para que el trabajo arriba mencionado, de mi (nuestra) autoría, sea publicado por Funámbulos Editores, la Revista de Educación Física y Deportes y la Biblioteca Virtual Viref, en cualquier tipo de soporte o en línea.

Siendo de mi conocimiento que la citada institución no tiene fines de lucro y que la publicación que efectúe tendrá carácter académico, otorgo la autorización correspondiente para que la difusión pueda efectuarse a través de formato impreso y medios electrónicos, tanto en red local como Internet.

Atentamente,

Nombre EDER PEÑA QUIMBAYA

firma de cada autor