



ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES

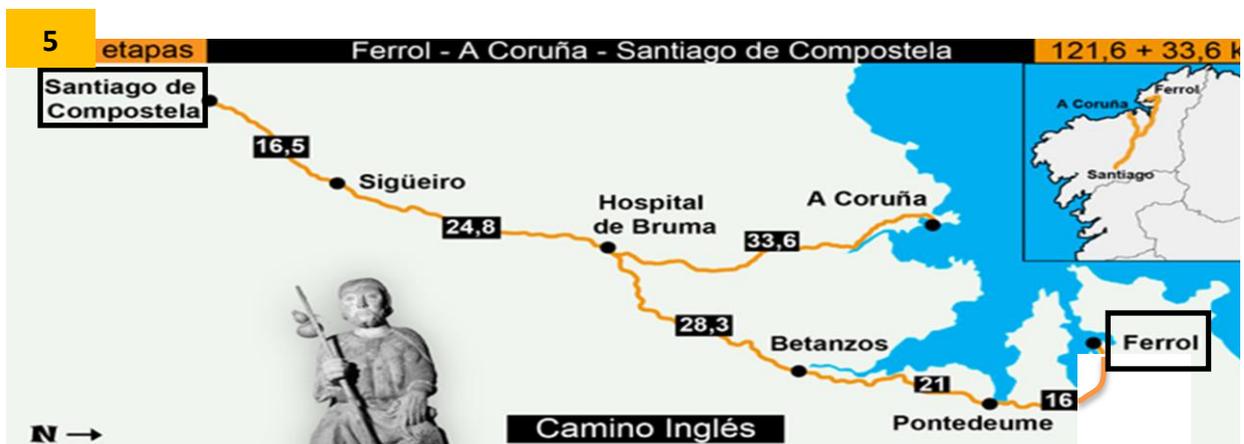
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

ACTIVIDAD: CAMINO DE SANTIAGO



OBJETIVOS:

1. Fomentar el contacto y la relación con el medio ambiente.
2. Realizar actividades en el medio natural de forma creativa y responsable.
3. Conocer el valor del medio natural y la importancia de contribuir a su protección y mejora.
4. Incentivar la colaboración y el compañerismo a través de experiencias y retos reales.
5. Conocer “in situ” el propio patrimonio natural, social y cultural, integrando conocimientos de otras áreas a través de la actividad física.



PROGRAMA DE LA ACTIVIDAD:

Lunes Día 26 de junio:

19:00, salida desde el IESO RÍO CABRIEL en autobús.

Martes Día 27 de junio:

7:00, Llegada a Ferrol.

7:00 – 11:30, etapa **Ferrol-Pontedeume, 16 km. (Esta etapa se realiza directa a través del puente de la ría, sin pasar por Neda)**

12:00 – 14:00, comida.

14:00 – 16:00, descanso.

16:00 – 20:00, visita a Pontedeume.

20:00 – 21:30, cena

22:00, **dormir en polideportivo**

Miércoles Día 28 de junio:

6:00 – 11:30, etapa **Pontedeume-Betanzos, 19 km.**

12:00 – 14:00, comida.

14:00 – 16:00, descanso.

16:00 – 20:00, visita a Betanzos.

20:00 – 21:30, cena

22:00, **dormir en polideportivo**

Jueves Día 29 de junio:

6:00 – 12:00, etapa **Betanzos- Hospital de Bruma, 29 km.**

12:00 – 14:00, comida.

14:00 – 16:00, descanso.

16:00 – 20:00, visita a Hospital de Bruma.

20:00 – 21:30, cena

22:00, **dormir en Polideportivo**

Viernes Día 30 de junio:

6:00- 12:00, etapa **Hospital de Bruma- Sigüeiro, 25 km**

12:00 – 14:00, comida.

14:00 – 16:00, descanso.

16:00 – 20:00, visita a Sigüeiro.

20:00 – 21:30, cena

22:00, **dormir en Albergue (Se paga allí 12-15 euros)**

Sábado Día 01 de julio:

6:00 – 11:00, etapa **Sigüeiro- Santiago de Compostela, 17 km.**

12:00 – 14:00, comida.

14:00 – 16:00, descanso.

16:00 – 20:00, visita a Santiago de Compostela.

20:00 vuelta a Villamalea.

Domingo Día 02 de julio:

8:00 Llegada a Villamalea

PRECIO ESTIMADO DE LA ACTIVIDAD: 80 euros (AUTOBÚS)

Se dormirá en los polideportivos o similar de los pueblos citados. Será necesario llevar colchonetas y sacos de dormir.

La comida del día la realizaremos con menú del peregrino en algún restaurante o bar de la zona. (Se paga allí 8-10 euros)

Los desayunos y las cenas las organizaremos en el polideportivo comprando por grupos en tiendas de la zona. Después del desayuno se cargará el equipaje pesado en el autobús y se realizará la etapa con lo necesario para la jornada (agua, bocadillo, algo de picoteo, ropa en función del día, etc).

Nota:

Esta actividad conlleva un trabajo físico importante, hay etapas largas por montaña (ver distancias aproximadas en el programa de la actividad). Para que los alumnos la disfruten se hace necesario que empiecen a entrenar y prepararse lo antes posible.

El programa inicial puede ser: **salir a andar 2-3 días entre semana durante una hora. Los fines de semana hacer una caminata de un mínimo de dos horas.**

Salir en grupo es más seguro y divertido.

LISTADO DE MATERIAL RECOMENDADO:

- CHUBASQUERO.
- 2 MOCHILAS:
 - o UNA PARA ANDAR QUE SEA CÓMODA Y SE ADAPTE BIEN A LA ESPALDA PARA LLEVAR LO QUE NOS VA A HACER FALTA DURANTE LA MAÑANA.
 - o OTRA (MALETA O BOLSO) PARA IR EN EL AUTOBÚS.
- CALZADO:
 - o UN PAR DE BOTAS O ZAPATILLAS PARA ANDAR.
 - o UN PAR DE ZAPATILLAS DE DESCANSO.
 - o CHANCLAS PARA LA DUCHA.
- BAÑADOR PARA LAS DUCHAS COMUNITARIAS.
- ÚTILES DE ASEO: GEL, CAMPÚ, TOALLAS, PASTA DE DIENTES Y CEPILLO.
- PROTECTOR SOLAR, GORRA Y GAFAS DE SOL.
- REPELENTE DE MOSQUITOS.
- PANTALONES: DOS O TRES PARES CORTOS Y OTROS DOS LARGOS DE SENDERISMO O DE CHANDAL.
- CALCETINES DE ALGODÓN: 8-10 PARES.
- CAMISETAS: 8-10.
- ROPA DE ABRIGO: DOS SUDADERAS O SIMILAR (DEPENDEN DE LAS PREVISIONES DEL TIEMPO).
- ÚTILES PARA DORMIR: SACO, AISLANTE (COLCHONETAS) Y PIJAMA.
- DOCUMENTOS: TARJETA SANITARIA, DNI, CREDENCIAL COMPOSTELANA (LA SOLICITAREMOS NOSOTROS DESDE EL CENTRO).
- MÓVIL, CARGADOR. BATERÍA EXTERNA.
- ALMOHADILLA DE VIAJE.
- LINTERNA O FRONTAL.
- NAVAJA.
- CANTIMPLORA O SIMILAR.

OPCIONAL:

- BASTONES.
- SILLA PLEGABLE.

MATERIAL DE GRUPO:

- MESAS PLEGLABLES.
- NEVERAS.
- BOTIQUÍN.