



PROPUESTA DE ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR.

Estimados padres, en la programación del curso 2017-2018 hemos incluido nuestra intención de organizar un campamento para los alumnos de 1º y 2º de E.S.O. del Centro.

Durante el curso hemos trabajado desde varios departamentos en el desarrollo del conocimiento medioambiental y las posibilidades que ofrece para el ocio deportivo y cultural. Los alumnos han participado en actividades tanto complementarias como extraescolares y ahora queremos ofrecerles la posibilidad de vivenciar estos conocimientos.

La propuesta incluye los siguientes aspectos:

1. OBJETIVOS GENERALES:

Tratamos de afianzar en los alumnos el máximo desarrollo de sus capacidades, ofreciendo fórmulas educativas que se adecuen a sus expectativas e intereses.

Estas capacidades, puestas en relación con la actividad de un campamento de cinco días de estancia, se resumen en:

- Asumir responsabilidades en el respeto a los demás, practicar la tolerancia y la solidaridad. (Respeto en la práctica deportiva compartiendo instalaciones, tienda, mesa, etc.)
- Desarrollar hábitos de disciplina, como condición necesaria para un aprendizaje eficaz y como medio para el desarrollo personal. (Horarios para levantarse, comidas, actividades deportivas, senderismo....)
- Consolidar el espíritu emprendedor desarrollando actitudes de confianza en uno mismo y la capacidad para tomar decisiones. (En la práctica deportiva los alumnos conocerán límites en sus capacidades físicas así como desafíos que exigen tomar decisiones y mostrar iniciativa personal.)
- Conocer aspectos básicos de la geografía e historia de nuestra Comunidad, a fin de poder valorarla críticamente y desarrollar una actitud de respeto hacia ella. Conocerán la población de Peguerinos (Ávila), su historia, sus gentes....
- Conocer el funcionamiento del propio cuerpo, para afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la práctica del deporte, para favorecer el desarrollo en lo personal y en lo social. (Cómo respondemos a la práctica deportiva intensiva en un medio natural de montaña. Cuidado del aseo e higiene personal.)

➤ Conocer el entorno social y cultural, valorar y disfrutar del medio natural, contribuyendo a su conservación y mejora. (Conoceremos el impacto medio-ambiental de los incendios, la explotación ganadera y forestal, así como la conservación de espacios naturales protegidos)

2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

➤ Dar a conocer una actividad recreativa y deportiva para la utilización constructiva del tiempo libre y de ocio.

➤ Promover la práctica de actividades que persigan el desarrollo tanto de la salud como de las habilidades específicas y las relaciones con los demás.

➤ Conocer las posibilidades que ofrece el medio natural para realizar actividades físico-deportivas y expresivo-artísticas.

3. CONTENIDOS Y ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD.

Es una actividad totalmente voluntaria, dirigida a los alumnos de 1º y 2º de E.S.O., **que hayan superado todas las materias en la evaluación de Junio.** Nos desplazaremos hasta la Sierra de Guadarrama (Peguerinos, a 75 km. de El Álamo), para realizar un campamento, durante 6 días desde el lunes 11 de junio al sábado 16, en el Camping Valle Enmedio. El nº máximo de alumnos que pueden participar es de 24, por razones de capacidad organizativa y recursos disponibles en el Centro. Si hubiera un número superior de solicitudes, procederíamos a priorizar la participación con los siguientes criterios:

1º Alumnos que han participado al menos en alguna de las actividades medioambientales de los departamentos de Educación física y Ciencias de la Naturaleza.

2º Alumnos que no han tenido sanciones disciplinarias de expulsión del Centro.

CAMPING VALLE ENMEDIO

Crta Peguerinos – Alto del León km 4.800

05.293 Peguerinos (Avila)

www.vallenmedio.com

La actividad incluye:

- * Transporte en autocar, ida y vuelta al Camping.
- * Alojamiento en tiendas de campaña en el camping Valle Enmedio de Peguerinos (Ávila), de segunda categoría. En régimen de pensión completa desde la cena del lunes al desayuno del sábado. El camping dispone de restaurante, sala recreativa y edificios de aseos con duchas, pista deportiva. No dispone de piscina.
- * Comida, de pic-nic para realizar actividades fuera y en el restaurante cuando no salgamos. Desayuno y cena en el restaurante del camping todos los días.
- * Actividades de senderismo por el entorno durante dos días. Juegos de aire libre. Baño en el embalse de la Aceña. Actividades deportivas como fútbol, voleibol, etc. Juegos nocturnos.
- * Profesores acompañantes durante los 5 días: Lucía García (Profesora del departamento de Educación plástica y visual) y Juan Carlos González (Profesor del departamento de Ed. Física).
- * Material de acampada: tiendas y aislantes.

El precio de la actividad es de 150 € por persona, desglosado en los siguientes conceptos:

Alojamiento y comida en régimen de pensión completa en el camping 5 noches: 120€

Transporte: 30 €

El Álamo 17 de Mayo de 2018.

Fdo. El Jefe del departamento de Educación Física

4. PROGRAMA DE ACTIVIDADES Y RÉGIMEN DE COMIDAS.

ACTIVIDADES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
DESAYUNO EN COMEDOR 9:00 – 9:30					
	ACTIVIDAD DE SENDERISMO O A "CUEVA VALIENTE"	EXCURSIÓN AL EMBALSE DE PEGUERINOS PARA BAÑARNOS Y CONOCER EL PUEBLO	ACTIVIDAD DE SENDERISMO ABANTOS – LA NARANJERA	ACTIVIDAD DE PASEO POR EL ENTORNO DEL CAMPING Y JUEGOS RECREATIVOS	RECOGIDA DEL CAMPAMENTO Y REGRESO.
	Pic-nic	Pic-nic	Pic-nic	Comedor	
MONTAJE DE TIENDAS, DISTRIBUCIÓN Y ACOMODACIÓN DE LOS ALUMNOS.	ACTIVIDAD DE SENDERISMO	ACTIVIDADES DEPORTIVAS : TENIS DE MESA, VOEIBOL, BALONCESTO, FÚTBOL....	ACTIVIDAD DE SENDERISMO. JUEGOS TRADICIONALES	TALLERES DE ARTE Y NATURALEZA	
CENA EN COMEDOR 9:00 – 9:30					
PASEO Y OBSERVACIÓN DEL CIELO NOCTURNO.	TIEMPO LIBRE Y JUEGOS NOCTURNOS	TIEMPO LIBRE Y JUEGOS NOCTURNOS	TIEMPO LIBRE Y JUEGOS NOCTURNOS.		

MENÚ

1er día (lunes 11):

CENA DE BIENVENIDA: Plato combinado compuesto de salchichas, huevo frito con patatas y flan.

2º día (martes 12):

DESAYUNO: Fruta, leche, galletas / bollería variada / cereales.

COMIDA: Picnic compuesto de un bocadillo de tortilla francesa, bebida y pieza de fruta.

CENA: Plato combinado compuesto por judías verdes, pollo empanado con patatas fritas y yogurt.

3º día (miércoles 13):

DESAYUNO: Fruta, leche, galletas / bollería variada / cereales.

COMIDA: Picnic compuesto de un bocadillo de lomo con queso, bebida y pieza de fruta.

CENA: Plato combinado compuesto por arroz 3 delicias, varitas de merluza con patatas y helado.

4º día (jueves 14):

DESAYUNO: Fruta, leche, galletas / bollería variada / cereales.

COMIDA: Picnic compuesto de bocadillo de embutido, bebida y pieza de fruta.

CENA: Sopa de fideos, y plato compuesto de chuleta de Sajonia con patatas fritas y helado.

5º día (viernes 15):

DESAYUNO: Fruta, leche, galletas / bollería variada / cereales.

COMIDA: Plato combinado compuesto por guisantes con jamón, calamares y empanadillas de atún y helado

CENA DE DESPEDIDA: Sándwich mixto o hamburguesa y crema de chocolate ó natillas.

6º día (sábado 16):

DESAYUNO: Fruta, leche, galletas / bollería variada / cereales.

ALTERNATIVAS de platos combinados:

- De ensaladilla rusa, san Jacobo con patatas.
- De ensalada mixta con huevos rellenos con patatas.
- De codos con tomate y tortilla de patata.
- De arroz blanco con tomate, huevos fritos y salchichas.
- Macarrones con chorizo.