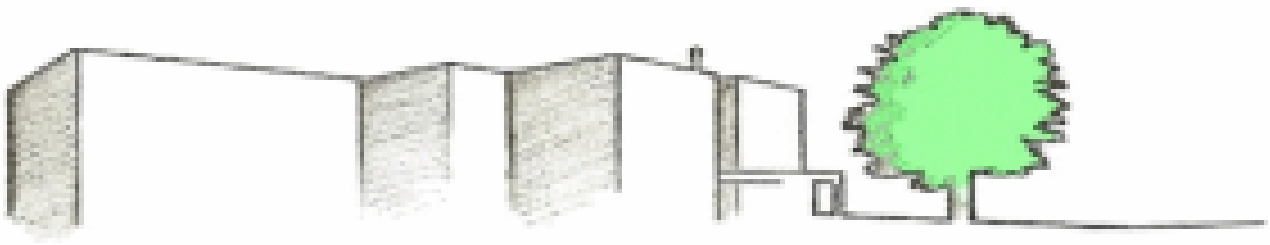
ESQUIADA 2019



Institut FEDERICA MONTSENY

VALLTER 2000 (21 i 22 de Març de 2019)

ESQUIADA 2019

OBJECTIUS

1) **Complementar** el Bloc de Continguts corresponents a les Activitats a la Natura.
2) **Iniciar-se i/o perfeccionar** les tècniques de l'esquí alpí (frenades, girs, paral·lels, …).
3) **Realitzar** una activitat d'Educació Física fora de l'entorn escolar clàssic (fora de l'aula)
4) **Apropar** als alumnes una activitat, sovint poc accessible, amb un preu molt ajustat.

Esquiar *hauria de ser un dels Continguts Claus que haurien d'assolir els nens/es dins de l'àrea d'Educació Física com a* ***Competència Bàsica*** *però donat la seva particularitat i accessibilitat, no s'ha contemplat dins dels programes educatius com a currículum obligatori.*

ESQUIADA 2019

L'Esquiada és una activitat de centre EXTRAORDINÀRIA i bianual que s'ofereix als alumnes de 1r i 2n d'ESO.

No participar a l'activitat no implica la realització d'un treball o dossier complementari

Els alumnes que no participin hauran d'assistir al centre com qualsevol dia normal. Els alumnes assistents s'organitzaran en 2 grups (A-B / C-D).

Els alumnes, les famílies dels quals tinguin pendents quotes de material o d'altres sortides, no podran assistir a l'activitat, al igual que els alumnes sancionats amb partes.

ESQUIADA 2019

LOCALITZACIÓ i ORGANITZACIÓ DE L'ACTIVITAT

L'activitat d'esquí es desenvoluparà a l'estació catalana de **Vallter 2000** (Girona).

Vallter 2000 conta amb pistes per a esquiadors debutants (**verdes** i **blaves**) i avançats (**vermelles** i **negres**).

La durada del curs és de 10 h dividides en 5 h/dia (**SEMPRE** amb monitors/es).

Els grup es dividirà en subgrups d'alumnes (d'entre 10 – 12/14 en funció del nivell).

ESQUIADA 2019

MATERIAL PERSONAL
que ens ofereixen

Casc

Pals

Botes

Esquís

5) Allotjament a l'Hotal Pastuira (1 PC)
6) Xocolatada
6) Activitat de construcció d'iglús

1) Forfait de 2 dies per utilitzar remuntadors i cintes
2) 5 hores de monitor / dia
3) Assegurança d'accidents
4) Autocar anada/tornada + trasllats

ESQUIADA 2019

ALLOTJAMENT: Què ens ofereix

Un cop finalitzada la primera jornada d'esquí (al voltant de les 16:45 h), trasllat a l'Hostal Pastuira .

Aquest hotel està situat al poble de Setcases.

Tenim inclòs també al preu :

- Xocolatada / Berenar la tarda del 21
- Activitat de construcció d'iglús la tarda del 21
- El sopar la nit del dijous 21
- Dormir la nit del 21 (habitacions múltiples amb bany)
- L'esmorzar del dia 22
- El dinar calent (a pistes) del dia 21 i 22

- L'activitat de construcció d'iglús encara no sabem on es farà. Els responsables ho valoraran.

ESQUIADA 2019

ALLOTJAMENT: Què ens ofereix

L'hostal compta amb un total de 58 places dividides de la següent manera:

- 1 habitación de 2 pax
- 2 habitacions de 7 pax (bungalows)
- 7 habitacions de 6 pax

- El nostre grup está format per un total de 50 alumnes + 4 professors/es.

IMPORTANT:

Els llits de les habitacions tenen funda de matalàs, coixinera i funda de coixinera però hem de portar de casa sac de dormir o manta.

També hem de portar tovallola per la dutxa.

ESQUIADA 2019

HORARI ESTIMAT de les activitats progamades

6,30 SORTIDA autocar cap al Ripollès (Setcases – Vallter 2000)
8,45 – 9,00 arribada Hostal. Deixar maletes i continuar cap a l'estació de Vallter 2000
9,20 h recollida de material i forfait
10.00 – 13,00 h Classes de matí amb monitor/a
13,00 – 14,00 h Dinar al restaurant de les pistes
14.00 – 16,00 h Classes de tarda amb monitor/a
16,30 h Anirem a berenar i a la zona del telecabina per desplaçar-nos a l'activitat après-esquí (construcció d'un iglú).
18,00 h Finalització de l'activitat i tornada a l'hostal per allotjament i sopar

8,50 h Sortida per agafar el telecadira
9,00 h Arribada a pic-nic i equipar-se amb el material d'esquí
9,30 - 13,00 h Classes de matí amb monitor/a
13,00 – 14,00 h Dinar al restaurant de les pistes
14,00 – 15,30 h Classes de tarda amb monitor/a
15,45 h Retorn del lloguer de material
16,00 h Recollida de maletes a l'hostal i tornada a Badia
19,30 h Horari estimat d'arribada a Badia

ESQUIADA 2019

QUÈ HA DE PORTAR L'ALUMNE?

Gorro

Ulleres d'esquí o de sol

Jaqueta impermeable

Motxilla còmoda

Guants d'esquí

Entrepà o carmanyola dia 1 per l'esmorzar

Pantalons impermeables

Necesser amb productes d'higiene personal

ESQUIADA 2019

QUÈ HA DE PORTAR L'ALUMNE?

Molt recomanable

Crema solar

Cèntims per algun extra o prendre algo

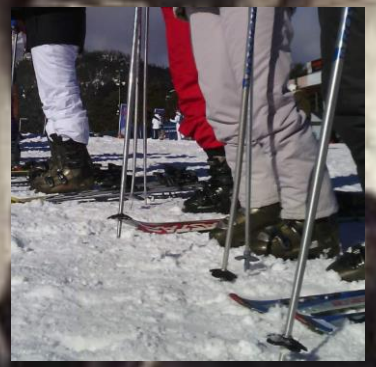
Roba de carrer a part en una maleta

Samarreta tèrmica

Malla (tèrmica)

Mitjons llargs

Sabatilles per l'habitació



Masella

Gràcies per la seva assistència

PRECS I PREGUNTES