

CURSO DE ESQUÍ - SNOW EN ASTÚN DO 7 AO 12 DE XANEIRO DO 2013

Estimadas familias,

O LUNS 7 DE XANEIRO, SAIREMOS CARA OS PIRINEOS AS: 8 DA MAÑÁ.

Temos que vir ao instituto con tempo suficiente, para poder meter a equipaxe e saír a hora acordada. Cada alumn@ deberá responsabilizarse dos seus obxectos persoais e axudar en todo, temos que organizarnos ben para que non xurdan atrancos. **Na viaxe levaremos unha pequena mochila ou bolso de man con nós arriba, co que podamos precisar durante a viaxe, e por suposto roupa de abrigo...** Na equipaxe non podemos esquecer o DNI e tarxeta sanitaria, medicamentos e neceser de aseo. Para esquiar : Camiseta e maia térmica, forro polar, pantalón, chaqueta e guantes impermeables, calcetíns de esquí altos, gorro, bufanda ou braga polar, gafas, crema facial e labial protectoras. O calzado para acceder as pistas son unhas botas de monte ou zapatillas deportivas. E para as tardes-noites en Jaca roupa de abrigo; con outra boa chaqueta impermeable. Tamén un bañador e chanclas, e un chandal ou maias para estirar.

Cando cheguemos a Jaca iremos alugar o material. Con especial atención deberán probarse ben as botas de esquí , e tomaremos nota da nosa numeración de esquí e botas. A diario teremos que comprobar o noso número de esquí e botas; as fixacións están adaptadas ao noso peso e nivel de esquí, polo que non vale outro igual, ten que ser o noso material do que cada un é responsable.

O Hotel Real en Jaca é moi comfortable, e moi ben situado cerca da Ciudadela, Catedral... O Luns a noite despois de cear faremos algún xogo e daremos unha breve charla sobre nutrición, **cada día elixiremos ben o que comemos;** alimentación completa e equilibrada...

O Martes é moi importante levantarnos moi cedo para almorzar ben, subir a estación, facer a distribucións en grupos por niveis e comezar a esquiar con ganas. É o día máis complicado porque temos que adaptarnos a todas as novidades e esixencias do deporte.

Esquiaremos de Martes a Venres , cada grupo co seu monitor-a, quen vos dirá o lugar exacto e hora de quedada para comezar cada mañá e tarde. Polas tardes hai tempo de esquí libre, sempre que sexa en grupo, cun móbil, e con sentidiño polas pistas que xa fixestes pola mañá.

Cada noite despois da cea o profesorado acordará o que imos facer e a hora na que temos que ir descansar as habitacións. Falaremos do plan para o seguinte día para estar sempre ben informados. A Dirección do Instituto tamén estará informada do desenvolvemento do curso, pola comunicación diaria que mantemos. As familias podedes chamar aos vosos fill@s pola noite, unha hora axeitada é de 20h a 22h.

A volta, o Sábado 12, confirmaremos a hora de chegada na parada para cear, será aproximadamente sobre as 3 ou 4 da madrugada. (De Venres a Sábado)

Se tedes algún contratempo nas vacacións do Nadal podedes chamar ao **618249013** a Conchi a profesora de Educ. Física; responsable da actividade.

Bo Nadal!

ACTITUDES NA PREPARACIÓN DA VIAXE , E DURANTE A SEMANA DE ESQUÍ!

COOPERACIÓN

Pertences a un grupo, deberás axudar en todo momento. Non fagas esperar aos demais, responsabilízate to teu e axuda en todo. Ten unha actitude positiva e colaboradora durante toda a viaxe, establecendo unhas relacións agradables e cálidas cos compañeir@s. Os maiores asumiredes máis responsabilidades.

SEGURIDADE

O esquí é unha actividade moi esixente, e hai que ser precavidos para evitar riscos. Nas vacacións do Nadal planifica a túa posta en forma específica, traballa a forza- resistencia nas pernas e fai alongamentos. Na viaxe toma todas as precaucións, aliméntate ben, e pensa que as horas reparadoras de soño son moi necesarias. Durmir ben é moi importantes, esquiar require a túa máxima atención nesta viaxe. Cando esteas sen monitor nas pistas, se prudente e non esquíes só, ide en grupo, dentro do voso nivel, respectando as normas básicas de seguridade. Avisade sempre ao profesorado do que ides facer en cada momento, motivo polo que levades sempre un móbil no grupo.

INTERESE

Se queres vir ten un comportamento exemplar no instituto e na casa; fai por merecelo.
Axuda a financiarte a viaxe vendendo rifas, postres, churros no teu veciñanza... facendo traballos como por exemplo facer de canguro para nen@s de amizades ou familiares, limpar habitacións, cociñas, coches..., pasear ou dar conversa, ler libros a anciáns, poñer en forma aos teus...

Fíxate outros obxectivos ademais de aprender ou mellorar o esquiar. Infórmate da xeografía dos Pirineos, as súas lendas, historias, arte, clima, gastronomía, flora, fauna... Interésate polo modo de vida e costumes, da xente que vive nesas poboacións de montaña preto da estación de esquí; Jaca, Canfranc.

Imos coa empresa Corte Inglés, o **Prezo: 345 € Esquí e 375 € Snow inclúe:**

Autocar de luxo durante todos os percorridos
4 noites en media pensión no hotel Real de Jaca. 1 Circuito polo Spa do Hotel.
4 comidas en Pistas
4 días de forfait ou remontes a pistas
4 días de aluguer de material de esquí carving ou táboas de snow
12 horas de clase de esquí en grupos por niveis (3 horas pola mañá, 1 pola tarde)
Seguro especial de asistencia en pista e de responsabilidade civil na viaxe
Cascos
Gaiola garda esquís
Petos identificativos
Talonario de rifas pro-financiación da viaxe

VALORACIÓN DA ACTIVIDADE DE ESQUÍ E SNOW ASTÚN -XANEIRO 2013-

1. Consideras que a información recibida sobre o que ías facer foi:
Suficiente e clara - Insuficiente
2. Durante a viaxe sentíche en todo momento ben atendid@ polos profesores?
3. Que che pareceu a experiencia de ir esquiar catro días? :
Moi boa - Boa - Regular - Mala
4. Puntúa do 0 ao 10 a estación de Astún:
Material, remontes, pistas, cañóns de neve artificial:
Profesionalidade e atención dos monitores:
Instalacións de comedor e comida:
5. Cales dos seguintes aspectos che pareceron máis relevantes na viaxe?
Actividade deportiva, actividades de animación cultural e de convivencia, ambas.
6. Puntúa as actividades culturais e de ocio realizadas de 0 a 10:
Reflexión sobre nutrición; para practicar alimentación completa e equilibrada
Xogos de animación no hotel
Xogo cultural e de animación seguindo pistas en Jaca
Sesión de spa no hotel ("Salus Per Aquam" o "Sanitas Per Aquam")
Sesión de baile na discoteca do Hotel Oroel
Cambiarías algo para mellorar estas actividades, gustaríache facer outras?
7. Cambiarías algo para mellorar o servizo do Hotel Real? En caso afirmativo:
Limpeza - Confortabilidade - Calefacción - Auga quente na ducha - Almorzo - Cea
8. Que che pareceu o servizo do transporte e profesionalidade do condutor?
Moi bo - Bo - Regular - Malo
9. Gustaríache repetir a experiencia de ir esquiar?
Es consciente de cal é o teu nivel de esquí- snow?
Valora o teu rendemento no curso?
10. Vas facer algún vídeo (entrevista-didáctico-musical...) para subir ao blog de EF?

Tes algunha outra suxestión...?

