

# "SEMANA BLANCA"

16- 20 Marzo 2020



# OBJETIVOS

- Iniciarse en el conocimiento y la práctica del **esquí alpino**, el **snowboard** y las actividades en el medio natural.
- Conocer el equipo y **material** apropiado para la práctica de estos deportes.
- Desarrollar la **condición física** a través de la práctica del esquí y del Snow. Medidas de **protección y prevención** de lesiones.
- Consolidar y fomentar aspectos relacionados con la **salud**, previniendo hábitos nocivos (tabaco, alcohol, etc.).
- Comprender y respetar las **normas de convivencia**.
- Colaborar en la conservación y mejora del **medio natural**.

# ¿Dónde y cuando vamos?

- **LUGAR**: ESTACIÓN ESQUÍ “LA MOLINA” (GIRONA). 61 pistas con 67 km esquiables.
- **FECHA**: Del 16 al 20 de Marzo del 2020. (De lunes a viernes)
- ***ALOJAMIENTO***: HOTEL GUITART \*\*\*\*  
Apartamentos de 4-8 plazas.

# Mapa de pistas





<b>ACTIVIDAD</b>	<b>HORA APROXIMADA</b>
Desayuno	8:00
Llegada a pistas/ calentamiento	9:30
Clases de esquí - snow	10:00
Comida en pistas	13:00
Clases de esquí - snow	14:00
Llegada al hotel	17:15
Estiramientos	17:30
Actividad de tarde (dinámicas, etc.).	18:30
Cena	21:00
Actividad de noche.	22:00
Silencio y descanso en habitaciones	23:00

# Tener en cuenta

- La comida del primer día no está incluida. (Deberán llevar bocadillos o comida de casa en su mochila).
- Cena en el viaje de vuelta. (Reservar 5 euros para ese gasto).
- Hora de contacto para hablar con los alumnos, de 18:00 a 18:30. (No pueden llevar el móvil realizando las diferentes actividades).

# Posibles sanciones

- **Antes del viaje.**
  - Acumulación de partes de amonestación hasta la fecha de salida del viaje.
  - Decisión conjunta de los profesores y equipo directivo.
  - Firma del contrato padre/ madre y alumno.
- **Durante el viaje.**
  - En caso de incumplimiento del contrato firmado, vuelta a Madrid (costes a cargo de la familia).

# Material imprescindible

- Pantalón nieve.
- Chaqueta nieve.
- Camiseta térmica.
- Guantes, gorro y braga.
- Crema solar.
- Calcetines gruesos y altos.
- Gafas de ventisca (máscara con cristales oscuros).
- Bañador, chanclas y gorro de piscina.
- Ropa deportiva para bajas temperaturas.



# **Hora y lugar de salida y llegada**

- **Lunes día 16 de Marzo** a las 8:10 a.m. en la calle Zarzuela del Monte.
- Regreso **viernes día 20 de Marzo** al mismo lugar sobre las 22:00
- Teléfono del IES para contactar con los profesores responsables en caso de necesidad: 682683318.

