

PROPUESTA DE CAMPAMENTO MULTIDEPORTE CON ACTIVIDADES NÁUTICAS EN EL ALBERGUE DE MARINA ESPAÑOLA

DESCRIPCIÓN:

Convivencia de seis días en el albergue Xuvenil de Marina Española, aprovechando los lugares del entorno para el desarrollo de distintas actividades deportivas (algunas de ellas náuticas) y tiempo libre. La programación contempla una excursión a la Playa de Bastiagueiro donde se realizarán actividades relacionadas con distintas disciplinas deportivas.

OBJETIVOS:

- Potenciar en los/as participantes la socialización, la interdependencia, así como el sentido de la responsabilidad individual y de grupo.
- Hacer ver a los/as participantes qué valores, como la solidaridad y la cooperación, son fundamentales para una excelente integración social.
- Fomentar el compañerismo y la convivencia, en un clima de respeto mutuo.
- Fomentar actitudes como la autonomía, la responsabilidad, el respeto, la organización o el trabajo en equipo.
- Realizar juegos y actividades deportivas en contacto directo con la naturaleza interactuando correcta y activamente en ella.

DESTINATARIOS:

50 participantes de edades comprendidas entre 8 y 15 años

METODOLOGÍA:

Las actividades de rotación se realizarán en tres grupos de entre 15-17 participantes divididos por edad. El resto de actividades las realizarán todos juntos. Los grupos estarán en todo momento acompañados por el número de monitores/as correspondientes en función a la ratio establecida 1/10.

En todo momento se trabajará con una metodología participativa donde los participantes sean los verdaderos protagonistas de cada una de las experiencias.

ACTIVIDADES:

Las actividades que se llevarán a cabo en el campamento son las siguientes:

1. JUEGOS TRADICIONALES
2. KAYAK
3. PADDLE SURF
4. SURF
5. SNORKEL
6. KINBALL
7. ULTIMATE
8. GYMKHANA DE AGUA
9. RUTA DE SENDERISMO
10. JUEGOS EN LA PLAYA
11. GRAN JUEGO EN SADA
12. OLIMPIADA DEPORTIVA
13. VELADAS NOCTURNAS

El planning general a llevar a cabo será el siguiente, aunque cada día se adaptará en función de la programación específica (se adjunta detalle en el cronograma):

PLANIFICACIÓN DIARIA

HORARIO	ACTIVIDAD
8:30	Levantarse+aseo personal
9:00-10:00	Desayuno+preparación de la actividad
10:00 - 13:30	ACTIVIDAD DE LA MAÑANA
14:00-15:00	Comida
15:00-16:00	Tiempo libre - llamadas
16:00 -19:30	ACTIVIDAD DE LA TARDE
19:30-21:00	Duchas+tiempo libre
21:00-21:30	Cena
21:30-22:30	Tiempo libre - llamadas
22:30-00:00	Velada
0:00	Acostarse

RECURSOS:

- **Humanos:** 1 directora de tiempo libre, 5 monitores/as de tiempo libre.
- **Materiales:** todo el material necesario para el desempeño de las actividades propuestas (a excepción de las camisetas para el taller de camisetas, que se le pedirá a los participantes que traigan una camiseta blanca de casa, salvo que se acuerde previamente lo contrario), material fungible, material deportivo, equipo de música.

CRONOGRAMA:

	VIERNES 23 (albergue)	SÁBADO 24 (albergue+playa de Gandarío)	DOMINGO 25 (Paya de Bastiagueiro)	LUNES 26 (albergue+playa de Gandarío)	MARTES 27 (Sada y playa de Carnoedo)	MIÉRCOLES 28 (albergue)
8:30	Levantarse+aseo personal					
9:00-10:00	DESAYUNO + Preparación para la actividad					
10:00 - 13:30		GR.1: Kayak	GR.1: Surf // Ultimate+kinball	GR.1: Juegos tradicionales	TODOS JUNTOS: Ruta a Sada y senderismo hasta la playa de Carnoedo+Baño y juegos en la playa	TODOS JUNTOS: OLIMPIADA DEPORTIVA
		GR.2: Paddle surf	GR.2: Snorkel // Surf	GR.2: Kayak		
		GR.3: Juegos tradicionales	GR.3: Ultimate+kinball //Snorkel	GR.3: Paddle surf		
14:00-15:00	COMIDA					
15:00 -16:00	TIEMPO LIBRE Y LLAMADAS					
16:00 - 19:30	Recepción de participantes (18:00 aprox) DINÁMICAS DE PRESENTACIÓN	GR.1: Paddle surf	GR.1: Snorkel // Baño y Tiempo Libre (TL)	TODOS JUNTOS: Gymkhana de agua	TODOS JUNTOS: Ruta de vuelta hasta Sada+gran juego en Sada	TODOS JUNTOS(de 15:00 a 16:30) Recoger habitaciones Despedida y salida del albergue
		GR.2: Juegos tradicionales	GR.2: Ultimate+kinball // Baño y TL			
		GR.3: Kayak	GR.3: Surf //Baño y TL			
19:30-21:00	DUCHAS Y TL					
21:00-21:30	CENAS					
21:30-22:30	Tiempo libre - llamadas					
22:30-00:00	VELADA					
0:00	ACOSTARSE					

NOTA: El día 25 la salida en bus del albergue será a las 10:00. Los horarios de las actividades serán: de 10:30 a 12:00, de 12:00 a 13:30, de 15:30 a 17:00 y de 17:00 a 18:30, regresando en autobús a las 19:00