

PROGRAMA

DEPORTE EN LA NATURALEZA

- Educación Primaria -



Temporada 2023 - 2024



CONCEJALÍA DE DEPORTES
**Ayuntamiento de
Villanueva del Pardillo**



1. INTRODUCCIÓN.

La Concejalía de Deportes quiere completar su amplia gama de actividades deportivas con otras desarrolladas en la Naturaleza. Para ello, ha desarrollado su 21º Programa de Deporte en la Naturaleza, que permita a los escolares de Villanueva del Pardillo un mayor acercamiento al Medio Natural.

El principal objetivo de este proyecto es favorecer la realización de actividad físico-deportiva en contacto con la Naturaleza, de una forma lúdica y recreativa, siendo a su vez, coherente y respetuosa con el medio.



2. OBJETIVOS GENERALES.

La Concejalía de Deportes, a través de este programa, tiene como principal objetivo favorecer la realización de actividad físico-deportiva en contacto con la Naturaleza, de una forma coherente y respetuosa con el medio, así como la creación de un hábito lúdico-deportivo al alcance de cualquier ciudadano, en la que todos tengan cabida.

El Deporte en la Naturaleza será el lugar en el cual, a través del ocio y el esparcimiento, se complete la formación del niño.

- Fomento de la actividad deportiva: la actividad deportiva crea un hábito lúdico-deportivo que resulta formativo a la persona y le ayuda en su vida diaria.
- Educativo: el aprendizaje de una actividad deportiva le ayudará a adquirir un buen desarrollo general dentro de su formación, a relacionarse con personas de su misma edad y a entender el espíritu deportivo.
- Recreativo: gracias al aspecto lúdico que comprende el aprendizaje de esta actividad, la persona no sólo aprende, sino que a la vez se divierte

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Contribuir a través de la Educación Física y la Educación Ambiental a la concienciación del alumno sobre la importancia del conocimiento y conservación de la Naturaleza, así como su uso coherente en el ámbito educativo, recreativo, deportivo y social.

- Introducir al alumno en la adquisición de hábitos permanentes en la práctica de deporte en la Naturaleza, que sirven para un correcto uso, conocimiento y protección del medio natural.

- Permitir la utilización de diferentes medios y espacios que favorezcan el desarrollo y aprendizaje de los distintos bloques de contenidos propuestos para la Educación Primaria.

- Potenciar las capacidades físicas, aprender técnicas y desarrollar habilidades motrices específicas de las actividades en la Naturaleza que favorezcan la adaptación al medio natural.

- Motivar y fomentar la práctica de deportes de aire libre en los que prime el disfrute por la naturaleza y la competición se traduzca en la superación de uno mismo.

- Educar en valores fundamentales para la vida en sociedad como amistad, autoestima, confianza, cooperación, creatividad, respeto y responsabilidad

4. PROPUESTA de ACTIVIDADES.

El programa está compuesto por actividades de una jornada que se realizarán en días lectivos y dentro del horario escolar.

Dichas actividades tendrán lugar en espacios naturales protegidos cercanos al municipio y consistirán en rutas de senderismo complementadas con actividades específicas del deporte en la naturaleza que se determinarán en función de la edad y el número de participantes.

DESTINATARIOS: Alumnos/as de Educación Primaria.

FECHAS: temporada de OTOÑO (del 20/10 al 15/12)

temporada de PRIMAVERA (del 06/02 al 07/06)

Nº de PARTICIPANTES: El número de plazas estará comprendido entre 20 y 50 niños pudiendo ser ampliado o disminuido este número según los casos.

RUTAS: La duración, intensidad y dificultad de las diferentes rutas se determinará en función de las edades de los niños/as a los que está dirigida la actividad, así como las actividades complementarias:

- 1º de Primaria: Silla de Felipe II (El Escorial)
- 2º de Primaria: Calzada Romana (Cercedilla)
- 3º de Primaria: Charca Verde (La Pedriza)
- 4º de Primaria: Cueva del Ave María (La Pedriza)
- 5º de Primaria: Las Machotas (El Escorial)
- 6º de Primaria: Cancho de los Muertos (La Pedriza)

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS: orientación, escalada, educación ambiental, cabuyería, montañismo, primeros auxilios, talleres, visitas a centros de interpretación ambiental (estas visitas son concertadas y se debe pedir cita).

ESPACIOS NATURALES VISITADOS: Las rutas se desarrollarán en los siguientes espacios naturales protegidos:

- Paraje Pintoresco del Bosque de la Herrería
- Parque Nacional Sierra de Guadarrama
- Parque Regional de la Cuenca Alta del Manzanares
- Parque Regional del Curso Medio del Río Guadarrama

MONITORES: A todas las salidas acudirán monitores de la Concejalía de Deportes, y de entidades colaboradoras (1 cada 12-16 alumnos) pudiendo contar también con monitores especializados o colaboradores de la red de centros de información y educación ambiental de la Comunidad de Madrid.

5. DESCRIPCIÓN DE LAS RUTAS POR CICLOS EDUCATIVOS:

5.1 Primer ciclo de Educación Primaria:

El programa de Deporte en la Naturaleza para esta primera fase tiene como principal objetivo el desarrollo de la educación ambiental y el reconocimiento del medio; primero en un entorno cercano y más tarde en un entorno natural con menor intervención urbanística.

5.2 Segundo ciclo de Educación Primaria:

En este segundo ciclo, comienzan a experimentar alguna de las actividades deportivas que se pueden realizar en la naturaleza. La iniciación a la escalada a través de la trepa de rocas, será el medio para desarrollar las habilidades motrices específicas que favorezcan la adaptación al medio natural.

5.3 Tercer ciclo de Educación Primaria:

Con el tercer ciclo, se refuerzan los objetivos y contenidos de los ciclos anteriores y se introducen los primeros conocimientos de orientación: la interpretación de mapas, manejo de brújulas y el reconocimiento de indicadores naturales.



RUTA: **SILLA de FELIPE II** (El Escorial)

CURSO RECOMENDADO: 1º de Primaria

ORIGEN: Ermita de la Virgen de Gracia

PASO: Silla de Felipe II y Fuente de la Reina

FINAL: Ermita de la Virgen de Gracia

DIFICULTAD: Media/Baja

TIEMPO DE MARCHA: 90/120 minutos

TIEMPO DE VIAJE (I/V): 90 minutos

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS: Actividades relacionadas con la actividad físico-recreativa y la educación ambiental (juegos en la naturaleza, talleres de educación ambiental, conocimiento del medio, senda ecológica, etc.).

HORARIO APROXIMADO DE LA ACTIVIDAD:

9:00	PRESENTACIÓN EN EL COLEGIO
9:15	VIAJE DE IDA EN AUTOBUS
10:00	LLEGADA ERMITA DE LA VIRGEN DE GRACIA, FORMACIÓN GRUPOS Y COMIENZO RUTA
10:45	ALMUERZO EN LA SILLA DE FELIPE II y JUEGO VIGILADO
11:15	RUTA INTERPRETATIVA “CUEVA DEL OSO”
12:00	ADIVINANZAS y JUEGOS DIRIGIDOS EN LA FUENTE DE LA REINA
12:30	COMIDA
13:15	REGRESO A ZONA DE LA ERMITA
14:00	ADIVINANZAS y JUEGOS DIRIGIDOS EN LA ERMITA DE LA VIRGEN DE GRACIA
15:00	VIAJE DE VUELTA EN AUTOBUS
15:45	LLEGADA AL COLEGIO

RUTA: **CALZADA ROMANA** (Cercedilla)

CURSO RECOMENDADO: 2º de Primaria

ORIGEN: Parking Las Dehesas

PASO: Pradera de los Corralillos-Ducha de los Alemanes

FINAL: Parking Las Dehesas

DIFICULTAD: Media/Baja

TIEMPO DE MARCHA: 90/120 minutos

TIEMPO DE VIAJE (I/V): 100 minutos

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS: Actividades relacionadas con la actividad físico-recreativa y la educación ambiental (juegos en la naturaleza, talleres de educación ambiental, conocimiento del medio, juegos de orientación, etc.).

HORARIO APROXIMADO DE LA ACTIVIDAD:

9:00	PRESENTACIÓN EN EL COLEGIO
9:15	VIAJE DE IDA EN AUTOBUS
10:30	LLEGADA PARKING DE LAS DEHESAS FORMACIÓN DE GRUPOS COMIENZO RUTA DE LA CALZADA ROMANA
11:30	ALMUERZO EN LA PRADERA DE LOS CORRALILLOS
12:00	RUTA DUCHA DE LOS ALEMANES
12:45	COMIDA EN LA PRADERA DE LOS CORRALILLOS
13:15	RUTA DE REGRESO A LAS DEHESAS
14:15	JUEGOS DE EDUCACIÓN AMBIENTAL EN LAS DEHESAS
14:45	VIAJE DE VUELTA EN AUTOBUS
15:45	LLEGADA AL COLEGIO

RUTA: **CHARCA VERDE** (La Pedriza)

CURSO RECOMENDADO: 3º de Primaria

ORIGEN: Canto Cochino

PASO: Charca Verde

FINAL: Canto Cochino

DIFICULTAD: Baja

TIEMPO DE MARCHA: 90/120 minutos

TIEMPO DE VIAJE (I/V): 90 minutos

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS: Iniciación a la escalada.

HORARIO APROXIMADO DE LA ACTIVIDAD:

9:00	PRESENTACIÓN EN EL COLEGIO
9:15	VIAJE DE IDA EN AUTOBUS
10:30	LLEGADA PARKING DE CANTO COCHINO FORMACIÓN DE GRUPOS Y COMIENZO RUTA. TALLER DE ESCALADA DURANTE LA RUTA.
12:45	COMIDA EN LA CHARCA VERDE
13:15	VISITA CHARCA VERDE Y TALLER DE CABUYERIA
13:45	RUTA DE REGRESO A CANTO COCHINO
15:00	VIAJE DE VUELTA EN AUTOBUS
15:45	LLEGADA AL COLEGIO

RUTA: **CUEVA DEL AVE MARIA** (La Pedriza)

CURSO RECOMENDADO: 4º de Primaria

ORIGEN: Los Alcornocales

PASO: Cueva del Ave María

FINAL: Los Alcornocales

DIFICULTAD: Media

TIEMPO DE MARCHA: 90/120 minutos

TIEMPO DE VIAJE (I/V): 90 minutos

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS: Iniciación a la escalada

HORARIO APROXIMADO DE LA ACTIVIDAD:

9:00	PRESENTACIÓN EN EL COLEGIO
9:15	VIAJE DE IDA EN AUTOBUS
10:30	LLEGADA MANZANARES EL REAL FORMACIÓN DE GRUPOS Y COMIENZO RUTA.
12:00	COMIDA EN LA PRADERA DE LA CUEVA
12:30	ESCALADA CUEVA Y TALLER DE CABUYERIA
14:00	RUTA DE REGRESO
15:00	VIAJE DE VUELTA EN AUTOBUS
15:45	LLEGADA AL COLEGIO

RUTA: **LAS MACHOTAS** (El Escorial)

CURSO RECOMENDADO: 5° de Primaria

ORIGEN: Zarzalejo

PASO: Collado de Entrecabezas y Silla de Felipe II

FINAL: Ermita de la Virgen de Gracia

DIFICULTAD: Media

TIEMPO DE MARCHA: 90/120 minutos

TIEMPO DE VIAJE (I/V): 60/90 minutos

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS: Iniciación a la Escalada y Orientación.

HORARIO APROXIMADO DE LA ACTIVIDAD:

9:00	PRESENTACIÓN EN EL COLEGIO
9:15	VIAJE DE IDA EN AUTOBUS
10:00	LLEGADA ZARZALEJO FORMACIÓN DE GRUPOS Y COMIENZO RUTA.
11:30	LLEGADA AL COLLADO DE ENTRECABEZAS TALLER DE ORIENTACIÓN Y ESCALADA
12:30	COMIDA EN COLLADO DE ENTRECABEZAS
13:00	TALLER DE ORIENTACIÓN Y ESCALADA
14:00	REGRESO HASTA LA SILLA DE FELIPE II
14:45	VISITA SILLA DE FELIPE II
15:00	REGRESO A ERMITA DE LA VIRGEN DE GRACIA
15:15	VIAJE DE VUELTA EN AUTOBUS
15:45	LLEGADA AL COLEGIO

RUTA: **CANCHO DE LOS MUERTOS** (La Pedriza)

CURSO RECOMENDADO: 6° de Primaria

ORIGEN: Canto Cochino

PASO: Collado Cabrón - Cancho de los Muertos

FINAL: Canto cochino

DIFICULTAD: Media/Alta

TIEMPO DE MARCHA: 2:30 horas

TIEMPO DE VIAJE (I/V): 90 minutos

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS: Orientación.

HORARIO APROXIMADO DE LA ACTIVIDAD:

9:00	PRESENTACIÓN EN EL COLEGIO
9:15	VIAJE DE IDA EN AUTOBUS
10:30	LLEGADA PARKING DE CANTO COCHINO FORMACIÓN DE GRUPOS Y COMIENZO RUTA
12:00	COMIDA EN EL COLLADO DEL CABRON
12:15	TALLER DE ORIENTACIÓN Y VISITA AL CANCHO DE LOS MUERTOS
13:45	RUTA DE REGRESO A CANTO COCHINO
15:00	VIAJE DE VUELTA EN AUTOBUS
15:45	LLEGADA AL COLEGIO

6. CONDICIONES GENERALES

- La solicitud de reserva podrá realizarse desde el 25 de septiembre, de alguna de las siguientes formas:
 - En las oficinas de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Villanueva del Pardillo (Plaza Mayor 1) L-V de 9 a 14 horas.
 - Por correo electrónico a deportes@vwapardillo.org
- Ninguna reserva quedará fijada hasta ser confirmada por la Concejalía de Deportes mediante notificación escrita.
- A partir del día 25 de septiembre, las solicitudes serán admitidas por riguroso orden de llegada. En caso de recibir más solicitudes de las que la Concejalía puede satisfacer se seguirán los siguientes pasos:
 - Reparto proporcional de los días disponibles entre los centros solicitantes.
 - Comunicación a los centros de los días concedidos (número y fechas) para que ajusten las actividades.
 - Creación de lista de espera para aquellos centros que lo deseen, ante la posibilidad de suspensiones por parte de otros centros.
- Precio de la actividad:

Contratando 6 o 5 excursiones por el centro	6 € por alumno/a
Contratando 4 o 3 excursiones por el centro	6,5 € por alumno/a
Contratando 2 o 1 excursiones por el centro	7 € por alumno/a

- El gasto de autocar y su reserva serán a cargo del centro escolar. Se deberá solicitar un autobús con el número de plazas suficiente para los alumnos/as, los acompañantes del centro y, al menos, un responsable de la Concejalía de Deportes o entidad colaboradora.
- Las tasas de las actividades serán abonadas por el total de la temporada mediante un ingreso en la cuenta de la organización, en concepto de *Organización y realización de actividades deportivas en la Naturaleza*.
- El plazo de ingreso será dentro del mes de la última excursión.
No se admitirán reservas de actividades de centros pendientes de pagos de temporadas anteriores.

- La Concejalía de Deportes se reserva el derecho a cancelar cualquier actividad, previa comunicación al centro docente afectado, cuando las previsiones meteorológicas de la Agencia Estatal de Meteorología así lo aconsejen.
- A la actividad deberá asistir al menos un representante del centro escolar. Dicha persona será quien tenga la última palabra para la suspensión o cancelación de la actividad, durante la realización de la misma, y quien controlará el comportamiento de los alumnos/as en los desplazamientos en el autobús.
- Se deberá confirmar el número de alumnos/as asistentes a la actividad 15 días antes de la realización de la misma.
- Una semana antes de la actividad se entregará en la Concejalía de Deportes, la relación de los alumnos/as que van a participar en ella, incluyendo todos los datos médicos (alergias, asma, enfermedades coronarias, etc.) que sean necesarios para evitar emergencias en la montaña.

En caso de no recibir dicha información, la Concejalía de Deportes no se hará responsable de los daños ocasionados por este tipo de afecciones.

- Los alumnos/as deben ser informados antes de la actividad, de sus contenidos y del carácter de la misma. Será labor del centro hacer llegar a los alumnos/as las recomendaciones adecuadas para una salida al medio natural (vestimenta adecuada, alimentación, etc. *Adjunto en este dossier*) así como cualquier otra recomendación de la Comunidad de Madrid que la Concejalía de Deportes traslade al centro educativo.
- Todos los alumnos/as deberán tener autorización de los padres. Será responsabilidad del centro obtener dichas autorizaciones.
- Para cada salida se entregará al responsable del centro una ficha de ruta con información detallada que servirá a los tutores de los cursos para efectuar con sus alumnos/as un trabajo previo a la actividad. *Ver ejemplo.*
- Esta actividad se realiza siempre dentro del horario escolar por lo que será responsabilidad del centro escolar la cobertura por el seguro que disponga o por el que libremente pudiera suscribir, en favor de los alumnos y profesores participantes.

7. FICHAS DE RUTA: (ejemplo)

Ruta:		SILLA DE FELIPE II	
Perfil del Itinerario:			
<p>Altitud en metros</p> <p>Distancia en Km.</p> <p>Ermita de la Virgen de Gracia 1055 m</p> <p>Silla de Felipe II 1072 m</p> <p>Fuente de la Reina 1060 m</p> <p>Ermita de la Virgen de Gracia 1055 m</p>			
Zona:	El Escorial	Dificultad:	Baja
Origen:	Ermita de la Virgen de Gracia	Tiempo de Marcha:	1.5 horas
Paso:	Silla de Felipe II	Longitud:	4.3 Km.
Final:	Ermita de la Virgen de Gracia	Tiempo de Viaje (I/V):	90 minutos
Cursos Posibles:	1º y 2º primaria	Protección climatológica:	Media
Cursos Recomendados:	1º primaria	Posibilidades de variación:	Media
Temporada Recomendada:	Primavera	Interés lúdico:	Alto
Vegetación:	Roble, Arce de Montpellier, Castaño, Enebro, Fresno		
Fauna:	Urraca, Mirlo, Petirrojo, Herrerillo, Topo, Liron, Erizo		
Actividad Complementaria:	Educación Ambiental		
Cartografía:	1:50.000 hoja 533 del IGN de San Lorenzo de El Escorial 1:25.000 hoja 35-42 de Valdemorillo		
Observaciones:	Recorrido con Senda Interpretativa		

8. SOLICITUD DE INSCRIPCIÓN:

El Centro Educativo _____ solicita a la Concejalía de Deportes de Villanueva del Pardillo, su colaboración para la realización de las siguientes actividades de Deporte en la Naturaleza durante la temporada 2023-2024:

SENDAS temporada 2023-2024

	SILLA DE FELIPE II	CERCEDILLA	CHARCA VERDE	CUEVA DEL AVE MARIA	LAS MACHOTAS	CANCHO DE LOS MUERTOS
FECHA						
CURSO	1º	2º	3º	4º	5º	6º
EDADES	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12
Nº CLASES						
Nº ALUMNOS						
ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA	Educación Ambiental	Educación Ambiental	Iniciación a la Escalada	Iniciación a la Escalada	Iniciación a la Escalada y Orientación	Orientación

FECHA:

FIRMA RESPONSABLE del CENTRO:

*Pendiente de confirmación por la
Concejalía de Deportes*



CONCEJALÍA DE DEPORTES
Ayuntamiento de
Villanueva del Pardillo

9. RECOMENDACIONES PARA UNA SALIDA AL MEDIO NATURAL:

CALZADO: Se recomienda el uso de botas de montaña, aunque también se puede utilizar calzado deportivo normal (no estilo bambas y siempre con calcetines). En ambos casos es preferible no estrenar el material el mismo día de la excursión para evitar que nos salgan ampollas o rozaduras.

ROPA: Al igual que el calzado debe ser ropa cómoda y usada. Se recomienda el uso de varias capas:

1ª capa = algodón (*material transpirable*), en contacto con la piel.

2ª capa = lana o tejido polar (*material aislante*)

3ª capa = chubasquero (*material impermeable*)

En cualquier caso, el número de prendas que se vistan deberá estar en función de las previsiones meteorológicas, así como el uso de prendas complementarias (gorra, pañuelo, gafas de sol, gorro, guantes, bufanda...)

Se recomienda incluir en la mochila un par de calcetines de recambio, dentro de una bolsa de plástico que los proteja en caso de que la mochila se moje.

MOCHILA: Muy importante que esté en buen estado y que tenga dos tirantes anchos para permitir una posición correcta del cuerpo y un reparto equilibrado del peso que transportamos. No son recomendables las mochilas bandoleras (un solo tirante), las mochilas con ruedas o las bolsas con tirantes de cuerda, ni cualquier tipo de bolsa o bolso que me obligue a llevarla en las manos.

Todo lo que llevemos deberá caber dentro de la mochila. No es adecuado llevar cosas colgando que nos dificulten la marcha enganchándose en árboles o arbustos.

COMIDA & BEBIDA: Al igual que con la ropa o los distintos materiales que queramos transportar deberemos tener en cuenta que es lo que necesitamos realmente. Todo material innecesario se convierte en peso extra que debemos transportar.

Se recomienda incluir en la alimentación los frutos secos o alguna pieza de chocolate (evitarlo en días calurosos porque se derretirá), muy energéticos y fácilmente transportables.

Para beber, lo más recomendable es el AGUA que será lo único que realmente quite la sed. Para excursiones en días calurosos, deberemos llevar entre 1 y 1,5 litros de agua. Evitar las bebidas azucaradas y especialmente aquellos envases (latas, bricks, etc.) que una vez abiertos no permitan volver a cerrarlos y nos obliguen a beberlo todo de una vez.

CREMAS PROTECTORAS: Sea cual sea la previsión meteorológica, se recomienda utilizar crema protectora (factor 20 o mayor) en las partes del cuerpo que van a ir descubiertas. También es conveniente usar cacao para proteger los labios del frío.

OTRAS RECOMENDACIONES: Las rutas de senderismo se realizan dentro de espacios naturales protegidos por lo que, en su interior, debemos comportarnos con extrema cautela, educación y respeto. Por ello debemos:

- Depositar la basura y otros desperdicios en los contenedores destinados para tal fin. Es recomendable llevar una BOLSA DE PLÁSTICO donde podamos introducir nuestros desperdicios hasta encontrar uno de estos contenedores.

- No recoger plantas, animales ni rocas. Es muy útil incluir en nuestra mochila una pequeña CAMARA DE FOTOS o un pequeño CUADERNO DE CAMPO y material de escritura para plasmar a través de fotografías, dibujos y anotaciones aquellas plantas, rocas o animales que hemos conocido durante la ruta.

- Los animales que viven en estas zonas son muy asustadizos por lo que se recomienda realizar la ruta en un moderado silencio para poder oírlos y verlos sin que se escondan. Por tanto, no es adecuado llevar móviles, reproductores de música, videojuegos o cualquier otro tipo de aparato electrónico comunes en la vida de las ciudades, pero inapropiados en el medio natural.