

## **XV.-LAS ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES QUE SE PRETENDEN REALIZAR DESDE EL DEPARTAMENTO EN ESTE CURSO ESCOLAR. (ESO Y BACHILLERATO)**

---

Las actividades inicialmente previstas para este curso son las siguientes (con independencia de que pueda plantearse alguna más y llegue a celebrarse si el Consejo Escolar tiene a bien autorizarla).

Estas actividades complementan nuestro currículum en esta área y han sido ofertadas en función de este. Además difunden y también complementan los programas y planes en los que este departamento está inmerso ( Programas: *+Biceps, ESPADE*, y si este año continúa el programa de salud del centro ).

Se realizarán en :

- En horario lectivo convencional y no afectando a otras horas lectivas: los alumnos podrán salir del centro siempre acompañados por su profesor para realizar todas las actividades que se consideren oportunas dentro de la programación pudiendo desarrollarse ciertas sesiones en los alrededores del centro, parque de "Las Llamas", playas cercanas, parque de "Mataleñas", "Mesones" etc. según las necesidades de la programación y aprovechando otras instalaciones cercanas al centro y su medio natural.

-En actividades de horario limitado:

- salidas de ½ jornada (la mañana),
- salidas de horario parcial ,en la que los alumnos participarán en ciertas horas de la mañana y continuarán o iniciarán con sus horas lectivas normales.

-Salidas de 1 jornada .

-Salidas con pernocta más de un día.

En todas las actividades, los profesores de este departamento continuarán, como lo han venido haciendo tradicionalmente , acompañar a los alumnos buscando siempre la ratio Profesor/alumno más segura posible e intentando no generar guardias, acompañando en sus horas complementarias (siempre que sea posible ) y buscando la participación y ayuda de profesores de otros departamentos con el fin descrito anteriormente

**A continuación se muestran las actividades programadas en una tabla clasificadas por niveles y trimestres**

CURSOS	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BACH.
	SEMANA AZUL				
1 <sup>er</sup> Trimestre		Orientación Deportiva	Patinaje sobre Hielo		Bautismo de Golf
2º Trimestre	Tiro con Arco	Senderismo	Raquetas Nieve Madera de ser	Raquetas Nieve	Semana Blanca O Padel
3 <sup>er</sup> Trimestre	Orientación Intercentros	Ruta en bici Intercentros		Parque Aventura o Ruta en Bici Intercentros	Carrera de Orientación / Ruta intercentros cicloturismo

**1.-SEMANA AZUL Curso 2018-19.**

**Todos los niveles**

Durante cinco días se van a llevar a cabo diferentes actividades acuáticas en el medio natural. Se va a realizar la oferta por cursos atendiendo a su dificultad y progresión metodológica.

1º ESO: Vela

2º ESO: Salvamento acuático.

3º y 4º ESO: Surf .

1º Bach: SUP

**Calendario de aplicación: del 24 al 28 de setiembre**

1.1.-VELA 1º ESO ( En tres grupos).

Día: Viernes 28 de setiembre.

Lugar: CEAR de Vela.

Precio: 10€

Duración: de 8:30 a 14:30

Desplazamiento : a pie.

1.2.-SALVAMENTO ACUÁTICO. 2º ESO

Día Lunes 24 de Septiembre.

Lugar: 1ª Playa del Sardinero.

Duración: 8.30 a 14.25.

Precio : 15 €

Desplazamiento : a pie.

1.3.-SURF 3º+4º ESO

Día: Martes 25 de Septiembre

Lugar: Playa del Sardinero

Precio: 15€

Duración: de 8:30 a 14:30

Desplazamiento : a pie.

1.4.-SUP. 1º BACHILLERATO

Día: Miércoles 26 de setiembre y Jueves 27 de setiembre

Lugar: . La zona de actividad dependerá de las condiciones climatológicas. Playas del Sardinero o Playa de la Magdalena.

Precio: 15€

Duración: Toda la mañana de 8.30 a 14.25

Desplazamiento : a pie.

## **2.-PATINAJE SOBRE HIELO**

### **3º ESO**

Día: todavía esta por asignar pero será durante el mes de Diciembre 1º trimestre.

Lugar: Plaza Porticada.

Precio: gratuito (salvo que cambie la política del ayuntamiento)

Duración: 3 horas lectivas (depende de las horas que nos asignen).

Desplazamiento : a pie.

## **3.-Carrera de Orientación deportiva**

### **Para 2º de la ESO**

DÍA : a determinar.

Lugar : Palacio de la Magdalena

Duración : 4 periodos lectivos (últimas horas)

Desplazamiento: a pie

## **4.-Senderimo**

### **Para 2º ESO**

Lugar: a determinar

Duración : toda la mañana

Desplazamiento : a pie.

## **5.-Tiro Olímpico**

Para 2º de ESO

2º TRIMESTRE

Lugar: Campo de tiro de la Federación Cántabra de tiro olímpico (Peligros)

Duración: sin determinar

Gratuito

Desplazamiento: a pie

## **6.-RUTA CON RAQUETAS/SENDERISMO**

### **3º ESO**

**Día:** 2º Trimestre dependiendo de las nevadas y posibilidades de acceso.

Precio : el del autobús. Y alquiler de raquetas y bastones.

Duración : una jornada lectiva.

Desplazamiento: Bus/tren. Hasta el lugar de la actividad y dependiendo de esta.

## **7.-Madera de Ser.**

### **3º ESO**

2º trimestre.Gratis

Duración : media mañana ( primeras horas)

Precio : gratuita

Desplazamiento : en autocar.(pago de este)

## **8.-SEMANA BLANCA**

### **1º Bach.**

Días: Semana en los meses de enero o febrero 2º trimestre

Lugar: Estación de Cerler

Precio: sin determinar

Duración : una semana

Desplazamiento: en autocar.

## **9.-PADEL**

**1º Bach.** 2º trimestre

En caso de que la semana blanca no se realice.

Fechas a determinar.

Lugar: Bien Marismas o La Albericia (por nº de pistas).

Precio: de pago, por determinar.

## **10.-RUTA INTERCENTROS EN BICICLETA**

**4º ESO**

Día sin determinar. 3º Trimestre

Lugar: Ribamontan al mar o Santander( sin precisar recorrido).

Precio: el de la lancha hasta Somo ( En el caso de que se realice en esta zona)

Duración : toda la mañana.

## **11.-PARQUE AVENTURA**

**4º ESO**

AV DEL FARO

TIROLINAS

Opción en caso de que la actividad de bicicleta no se pueda desarrollar.

## **12.-Madera de ser**

**3º ESO**

3º Trimestre.

Complejo deportivo de la Albericia

Gratuita (costel autobús)

Desplazamiento: autobus

## **13.-CARRERA DE ORIENTACIÓN**

**1º bachillerato**

Día: Sin determinar.En el mes de Mayo.

Lugar: Parque Natural Duna de Liencres.

Precio: coste del autobús (servicio discrecional). 3 € aprox.

Duración: Una jornada lectiva.

## **14.-RUTA INTERCENTROS EN BICICLETA**

**1º Bachillerato (Alternativa a la anterior actividad "Carrera de orientación")**

Día :Sin determinar. Mes de abril. 3º Trimestre.

Lugar: Sin determinar

Precio: el de la lancha hasta Somo en caso de hacerse en el municipio de Ribamontan al mar.

Duración : toda la mañana.

## **15.-CARRERA DE ORIENTACIÓN INTERCENTROS**

**Para 1º ESO**

Día: ha determinar en el 3º trimestre.

Lugar: recinto del palacio de la Magdalena.

Precio: Gratuito.

Duración: toda la mañana.

Desplazamiento : a pie.

## **16.-RUTA INTERCENTROS EN BICICLETA**

**2º ESO**

Día sin determinar. 3º Trimestre

Lugar: Ribamontan al mar o Santander ( sin precisar recorrido).

Precio: el de la lancha hasta Somo ( En el caso de que se realice en esta zona)

Duración : toda la mañana.

## **Alumnos ESPADE**

Los alumnos del programa Espade, participarán en todas las aa.ee propuestas por el departamento, tanto en las voluntarias ( si así lo deciden los alumnos y los entrenadores del programa), como en las que se programan como complementarias y que requiere la asistencia de todo el grupo.

Además tendrán otras actividades dedicadas a estos alumnos/as y que se irán programando en función de su calendario de competiciones oficiales.

Los entrenadores de cada deporte podrán proponer aquellas actividades complementarias que sean de su interés y de los alumnos-deportistas que siguen este programa.

En cada trimestre se programará al menos una actividad complementaria o extraescolar. Y se procurará que sea en su horario de entrenamiento y no afecte a la marcha normal de otras materias.

No todas las actividades serán a la vez a todos los cursos de Espade, pero si podrán ser interniveles.

- **En el primer trimestre** se realizará una actividad fuera de su entrenamiento de:
  - 1.- spinnig en el CD Marisma.
  - 2.-De relajación siguiendo algunos de los métodos más usados en el deporte para su bienestar físico y emocional.
- **Muy probablemente en el 2º trimestre** se realizará una actividad dirigida en formato de “clase magistral “ a los dos grandes niveles 1º y 2º de ESO por un lado y por otro a los alumnos de 4º+1º y 2º de bachillerato de “*Nutrición e hidratación deportiva*”.
- Otra actividad que se programará probablemente para el **3º trimestre** se titulará “*El dopaje en el deporte, sus consecuencias*”. (Sin concretar niveles ni fechas)