

# XII CAMPAMENTO DE VERANO

LAS MEDULAS 2009

Como responsables de las actividades deportivas y extraescolares, en coordinación con la Dirección del Centro, organizamos el **Campamento de Verano, (Centro de naturaleza viva), Campamento Las Medulas (Carucedo-León), durante los días 1 al 14 de julio de 2009.**

Pensamos que una vez finalizado el curso escolar, es conveniente para los niños / as cambiar el ritmo y circunstancias del curso y tratar de aprovechar de la mejor manera posible su tiempo libre y continuar la convivencia con sus amigos y compañeros en un ambiente distinto, realizando una serie de actividades novedosas para ellos, convirtiendo su tiempo de ocio en ocio activo.

Queremos resaltar la importancia que tiene realizar estos programas educativos en un ámbito distinto al que supone el aula. La convivencia en lo cotidiano durante varios días ayudará a los niños/as en su proceso de maduración, autonomía y aprendizaje, contribuyendo a desarrollar su responsabilidad y participación, que en ocasiones pudieran encontrarse inhibidas ante determinadas dependencias de vínculos familiares.

## OBJETIVOS GENERALES

Nuestro objetivos principales, además de las ventajas de vivir en plena naturaleza, son los de estimular valores tan importantes para la persona como la **convivencia, la responsabilidad, el esfuerzo personal y una cierta disciplina.** Se trata de que los niños y niñas aprendan a valorar y respetar la diversidad humana y de la naturaleza, mediante el conocimiento de otras formas de vida y otros paisajes diferentes a los cotidianos, potenciando hábitos y estilos de vida saludables, mediante el aprendizaje de formas de ocio y tiempo libre respetuosas con el medio y enriquecedoras de las relaciones humanas.

En nuestro programa ofrecemos unos objetivos y contenidos diferenciados y adecuados a las demandas de los alumnos. Tras los viajes y campamentos ya realizados tenemos experiencia en desarrollar las necesidades educativas de los escolares, además de dar importancia al aspecto lúdico que los niños/as reclaman.

Con la organización de este Campamento intentamos crear en el niño/a unos hábitos deportivos y sanos, resaltando en otros aspectos importantes como la colaboración en diferentes actividades, dando la opción de estrechar lazos de amistad entre ellos.

Todo el proyecto está asesorado, supervisado y realizado por expertos profesionales del deporte y del ocio, licenciados en INEF, monitores de tiempo libre y monitores de las diferentes especialidades deportivas.

Todas las actividades están supervisadas y bajo el control de profesores y personal del Colegio Liceo Sorolla.

## OBJETIVOS PARTICULARES

- Esta actividad esta enfocada a estimular en los niños las interrelaciones personales, así como sus iniciativas en el campo del deporte, la cultura y el ocio.
- Inculcar a los niños las bases del trabajo en equipo y responsabilidad individual en las diferentes tareas.
  - Facilitar al niño a través de las distintas actividades un amplio caudal de posibilidades para enriquecer su personalidad.
  - Mostrarle un hábitat diferente al que le es habitual y en permanente contacto con la naturaleza.
  - Ampliarle sus relaciones sociales, haciendo nuevas amistades.
  - Ofrecer un gran abanico de actividades para sus vacaciones.

## METODOLOGÍA

La metodología empleada es esencialmente participativa y, por lo tanto, activa. El trabajo experimental es el pilar fundamental para potenciar en el aprendizaje del alumno/a una actitud interrogante, desarrollando así la capacidad de observación.

Las técnicas de animación y dinámica de grupos estarán integradas en todas las actividades.

Las pautas de intervención que definen la línea metodológica empleada en este proyecto educativo son las siguientes:

- Creación de un ambiente lúdico y afectivo
- Asunción de responsabilidades tanto en la toma de decisiones como en el resto de las intervenciones.
- Se fomentará en todo momento la educación para la paz y la cooperación, así como la educación no sexista.
- Se huirá en todo momento de la densa conceptualización, dando un tono ágil y ameno a la transmisión de contenidos.
- El uso de los sentidos, formas y escalas de aproximación al medio favorecerán el despertar de las cualidades sensitivas mermadas por el medio urbano.
- Partiremos siempre de lo concreto para conseguir la aproximación a la realidad global.

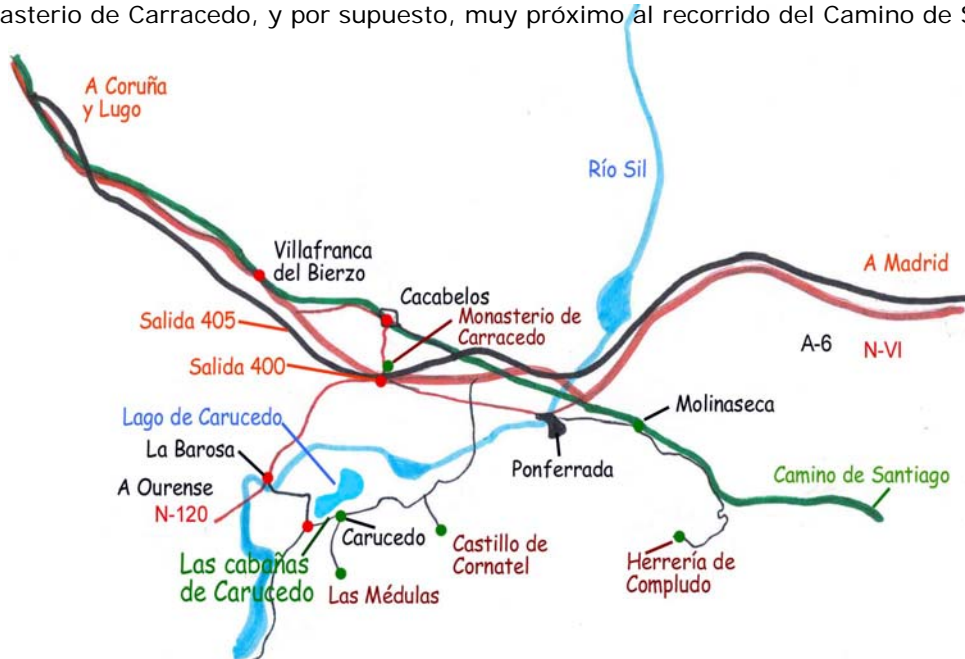
## ¿DÓNDE SE ENCUENTRA?

El campamento se encuentra en Carucedo, a orillas del precioso y romántico lago del mismo nombre, incluido en la Red de Espacios Naturales de la Junta de Castilla y León por su riqueza en avifauna, cuyo origen es consecuencia de la explotación aurífera más importante del Imperio Romano en el vecino paraje de Las Médulas, a tan sólo 4 km.

Dicho paraje forma parte de la comarca del Bierzo, provincia de León y lo que en un principio fue una de las agresiones más importantes al medio ambiente (duró casi tres siglos), con los años parece que la naturaleza ha sabido "fabricar" uno de los paisajes más bellos de España. La UNESCO ha declarado a todo el paraje PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD.

La agricultura y el turismo son las dos industrias principales de Carucedo, si bien numerosas personas trabajan en las canteras de pizarra, situadas en la Comarca de la Cabrera.

Desde aquí es posible desplazarse con facilidad a lugares tan emblemáticos como las propias Médulas, los montes Aquilianos, Peña Trevinca, los cañones del Sil, el Parque Natural de la Sierra de Encina de la Lastra, la Sierra de Ancares y sus pallozas, o el Caurel gallego. En los alrededores, también encontramos zonas monumentales, como el casco antiguo de Ponferrada y su castillo templario, el pueblo de Villafranca del Bierzo, el Monasterio de Carracedo, y por supuesto, muy próximo al recorrido del Camino de Santiago.



## EL CENTRO

“Las Cabañas de Carucedo” es un complejo recreativo que consta de una serie de cabañas de madera con una capacidad entre 8 y 10 plazas cada una de ellas.

Además, el edificio principal (en el que se alojan la cocina industrial, comedor, oficinas, salas de trabajo y baños), cuenta con un comedor y sala polivalente para el desarrollo de talleres de 140 m<sup>2</sup>. En el exterior, un campo de fútbol, y amplias zonas verdes.

Además dispone de todos los servicios necesarios para el desarrollo de las actividades en plena naturaleza, como un parque multiaventura. Su capacidad máxima es de 120 plazas.

El centro se encuentra a escasos metros de la playa fluvial de Carucedo, y de la Casa del Parque del Espacio Natural de Las Médulas.

En el mismo pueblo de Carucedo existen varios comercios y establecimientos hosteleros, así como servicios de asistencia sanitaria. El hospital más cercano se encuentra en Ponferrada, a 20 Km. de distancia.

Se ha realizado un gran esfuerzo para que la instalación mantenga la armonía con el entorno, utilizando técnicas de bajo impacto ambiental y materiales nobles e integrados en el medio, como la madera para la estructura de los edificios, la pizarra y la piedra, etc. Todo ello con el objetivo de que la estancia resulte lo más saludable y acogedora posible.

Se cuenta con instalaciones de energías renovables mediante un sistema de placas solares térmicas (para producción de agua caliente). Además, se cuenta con un sistema de gestión de residuos, basado en la minimización de los mismos, y clasificándolos para su reutilización posterior. Los restos orgánicos son empleados para la elaboración del compost que permitirá el abonado del huerto, en el que se practicará el cultivo biológico.

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES

El campamento Las Medulas, busca ser la combinación perfecta entre las actividades deportivas tradicionales en un campamento, con la actividad formativa que suponen las clases de inglés, el aliciente a través de las actividades de multiaventura y el complemento lúdico indispensable que son las diversas dinámicas y juegos.

Todas ellas son igual de importantes a la hora de programar este tipo de actividades, pero tampoco hay que olvidar que para los jóvenes supone un período vacacional, por eso se trata en todo momento de buscar el equilibrio entre la diversión y la educación.

Las actividades están programadas con todo detalle para evitar la improvisación y los riesgos innecesarios.

Esta es la idea que impregna el desarrollo de todas nuestras actividades comenzando por las **clases de inglés**, en las cuales se huye del formato de clase tradicional, buscando que los niños/ as aprendan casi sin darse cuenta, se aplican dinámicas, juegos y actividades de todo tipo que encubren la gramática y hace de las clases de inglés un momento más de ocio pero profundamente educativo.

Asimismo el programa se completa con:

- **Actividades náuticas (piragua, remo, caiac)**
- **EXCURSIONES:** Visita a las Medulas, Carucedo, Castillo de Cornatel, Ermita San Juan de Vilarello, Lago Somido, Ruta de las Cuevas.
- **DESCENSO DE PIRAGUAS POR EL RIO SIL:** Para el grupo de mayores
- **CIRCUITO MULTIAVENTURA.**
- **Tiro con arco.**
- **Curso de Iniciación a la Escalada** (grupo mayores)
- **Bicicleta de montaña** (grupo medianos y mayores)
- **Deportes Tradicionales:** Fútbol, baloncesto, voleibol, béisbol, natación, aeróbic, ...
- **Deportes alternativos:** frisbees, indiacas, juegos con paracaídas, pelotón gigante Ultimate, Kickball, ...

- **Talleres:**
  - Ambientales: Taller de Huerta, Recorrido interpretativo Lago de Carucedo, Interpretación del Bosque, Taller de Aves, Sendas ecológicas...
  - Manualidades: Decoración Pizarras, Sales, Reciclaje, Perfumes...
  - Culturales: Visita a las Médulas, Aula del Bosque, Camino de Santiago...
  - Aventura: Piragüismo (aguas tranquilas y descensos por el Sil), Tiro con Arco, Senderismo, Escalada, Puentes colgantes, Tirolina, Descenso de Cañones ...
- **Grandes juegos:** el Misterio de la Abadía, Guerra de barcos, Farfán, Furor, divertidas gymkhanas, Olimpiadas, la explosión del agua, ...
- **Actividades recreativas:** Concursos, juegos infantiles, noches al aire libre (para los más mayores ), disfraces, excursiones, discoteca, juegos nocturnos, veladas y fuegos de campamento.
- **Curso de Ingles:** 1 hora diaria de clase de iniciación y perfeccionamiento. Juegos de aprendizaje, canciones, concursos y demás recursos didácticos.

## HORARIO TIPO

El horario que a continuación se facilita, es meramente orientativo y se intentará respetar al máximo, siempre que no haya actividades extraordinarias que lo hagan variar.

08.30. Levantarse, aseo personal y arreglo de habitaciones.	14.00. Comida.
09.00. Desayuno.	15.00. Juegos de salón y proyecciones.
09.30. Revisión de habitaciones y reparto del banco.	16.15. Actividades.
10.00. Actividades deportivas. Curso de Ingles.	18.00. Merienda.
11.00. Talleres. Curso de Ingles.	18.30. Baño.
12.00. Actividades. Curso de Ingles.	19.45. Actividades. Juegos.
13.00. Baño.	20.30. Ducha.
	21.00. Cena
	21.45. Actividades nocturnas.
	23.45. A dormir.

## MENU

El menú es meramente orientativo y podría sufrir algún cambio.

**Desayuno:** Leche, cola-cao, mermelada, mantequilla, cereales, pan, bollería y tostadas.

**Merienda:** Bocadillos de chorizo, queso, salchichón, jamón york, chocolate,

etc.

### **Comida:**

1º.- Paella, filete de merluza provenzal.

2º.- Macarrones al horno, escalope de cerdo con patatas.

3º.- Patatas guisadas, pollo con ensalada.

4º.- Espaguetis carbonara, filete san jacob.

Todas las comidas llevan postre: fruta o helado.

### **Cena:**

1º.- Arroz a la cubana, croquetas y empanadillas.

2º.- Sopa de ave con fideos, tortilla española con ensalada.

3º.- Puré de verduras, salchichas asadas con puré.

5º.- Cocido madrileño completo.

6º.- Lentejas estofadas, jamón empanado con patatas.

7º.- Ensalada campera, ternera asada en su jugo.

4º.- Crema de lechuga, pollo en salsa con arroz.

5º.- Sopa de pescado, guiso de carne.

6º.- Espagueti con tomate, hamburguesa con patatas.

7º.- Arroz en ensalada, pescado en salsa verde.

Los postres serán fruta del tiempo o yogurt.

**IMPORTANTE:** Todas aquellas personas que lleven algún régimen en particular, deben comunicarlo en el momento de rellenar la ficha de inscripción, indicando el tipo de régimen o alimentos contraindicados.

## PROFESORADO Y PERSONAL ADJUNTO

El equipo de monitores/as que lleva a cabo el campamento es multidisciplinar, sin olvidar las especializaciones necesarias para cubrir distintas áreas de conocimientos tratadas en las diversas actividades.

El personal encargado de la dirección y desarrollo del Campamento, está titulado en los diferentes deportes y actividades con una alta experiencia en el sector del deporte, la enseñanza y el ocio.

Todos nuestros profesores son licenciados en INEF, diplomados en Magisterio, entrenadores nacionales, y monitores de tiempo libre.

El cuadro del personal es el siguiente:

- Un Director – Coordinador del Campamento.
- Un profesor de Ingles.
- Un Coordinador por grupo.
- Un monitor para 10-15 niños.
- Personal sanitario: ATS.
- Un socorrista.
- Monitores especialistas en actividades náuticas.
- Monitores especialistas en actividades de aventuras.
- Cocineros.
- Personal de mantenimiento y limpieza de las instalaciones

Todas las actividades se realizan bajo el control y supervisión de profesores y personal del Colegio Liceo Sorolla, que permanecerán con los alumnos las 24 horas del día.

## EDADES Y GRUPOS

De 1º EP a 4º ESO. En el propio campamento se distribuye a los participantes según la edad y cada grupo tendrá un horario y unas actividades acordes a su edad.

### Distribución de grupos en el campamento y asignación de monitores:

Criterios: 1º por edades y 2º por grupos de amigos. Si existen salvedades a estos criterios lo serán por razones pedagógicas, de adaptación, etc. Cada grupo realizará las actividades propias según la edad.

Los acampados se distribuirán en cuatro grandes grupos, cada uno de los cuales se dividirá a su vez en grupos de entre 8 y 12 chicos / as.

- Grupo Pequeños: 6, 7 y 8 años.
- Grupo Medianos: 9, 10 y 11 años.
- Grupo Medianos-Mayores: 12 y 13 años.
- Grupo Mayores: 14 a 16 años.

## EQUIPO PERSONAL NECESARIO

- \* 2 chándal
- \* Jersey de abrigo
- \* 2 pares de zapatillas deportivas ( una de ellas algo más fuertes para hacer senderismo)
- \* Toalla de piscina
- \* Toalla de baño
- \* Toalla de aseo
- \* Útiles de aseo ( gel, champú, peine, cepillo y pasta de dientes, ... )
- \* Saco de dormir
- \* Linterna
- \* Cuaderno pequeño y bolígrafo
- \* Ropa deportiva ( camisetas y pantalones cortos )
- \* Chubasquero o prenda de abrigo ligera
- \* Chanclas de baño
- \* Bañadores
- \* Pijama
- \* Ropa interior ( varias mudas )
- \* Crema solar y crema hidratante
- \* Gorra
- \* Repelente de insectos

\*\*Aconsejamos que marquen toda la ropa de los alumnos/as y que no lleven objetos de valor tales como cámaras digitales, discman delicados, móviles,... ya que pueden estropearse con facilidad o extraviarse al cambiar de actividad.

## HORARIOS DE SALIDA Y REGRESO

La hora prevista para la salida será a las 09.30 h. de la mañana del miércoles 1 de julio.

La hora aproximada de regreso será a las 17.30 h. del martes 14 de julio (esta hora puede sufrir alguna variación en función del tráfico).

Tanto la salida como el regreso los efectuaremos en la puerta principal del Colegio Liceo Sorolla. (Avda. Bularas, 4. Pozuelo de Alarcón-Madrid).

## COMIDA DEL PRIMER Y ULTIMO DIA

La comida del primer día será por cuenta de cada participante, por tanto los

niños/as deben llevar unos bocadillos, quedando incluida la comida del último día.

## DIA DE PADRES

Nuestro objetivo este año es realizar un día de convivencia entre las familias y los acampados/as, en el que se realizaran actividades y organizaremos una comida especial. Los asistentes al campamento recibirán información detallada de este proyecto.

## PRECIO E INSCRIPCIONES

El precio del campamento es de

**590 € (ALUMNOS/AS) Y**

**610 € (FAMILIARES Y AMIGOS/AS).**

que se abonarán en dos plazos en la Secretaría del Colegio o en el despacho del Pabellón Deportivo, acompañando la ficha de inscripción, una fotografía tamaño carnet y la fotocopia de la cartilla de la Seguridad Social o tarjeta sanitaria.

### **Incluye:**

Pensión Completa durante la estancia. (Desayuno, comida, merienda y cena).

Viaje de ida y vuelta en autocar.

Atención de profesores y personal del Centro.

Todos los servicios detallados en el programa de actividades.

Material para el desarrollo de actividades y material didáctico.

Equipo de monitores y personal.

Curso de inglés.

Curso de iniciación a la escalada y multiaventura.

Actividades náuticas

Excursiones

Recuerdo del campamento.

Seguro de Responsabilidad Civil.

Seguro de Accidentes.

Dada la aceptación que tiene por su parte el campamento, les recordamos que en función del número de plazas disponibles (120), se atenderán las peticiones única y exclusivamente por orden de inscripción, previo pago del importe del primer plazo, por lo que les recomendamos que, si están interesados, formalicen la inscripción lo antes posible.

## **PLAZOS Y CONDICIONES**

**1.- REUNION INFORMATIVA: JUEVES 23 DE ABRIL, 18.30 H EN EL SALON DE ACTOS DEL COLEGIO LICEO SOROLLA.**

**2.-INSCRIPCION Y RESERVA:** Desde el 24 de abril al 8 de mayo, abonando el 50% del precio.

**3.-SEGUNDO PLAZO RESERVA:** Desde el 11 de Mayo al 5 de Junio, abonando el 50% restante.

### **ANULACIONES**

EN CASO DE ANULACION DEL VIAJE SE DEVOLVERA LA TOTALIDAD DE LA CUOTA EXCEPTO LOS GASTOS DE GESTION Y RESERVA (50 €). SI LA ANULACION SE PRODUCE EN LOS 8 DIAS ANTERIORES AL INICIO DEL CAMPAMENTO SE DEVOLVERA EL 50% DEL PRECIO TOTAL DEL VIAJE. EN CASO DE QUE LA ANULACION SE PRODUZCA EN LAS ULTIMAS 48 HORAS ANTES DEL INICIO DEL CAMPAMENTO SE PERDERA EL IMPORTE TOTAL DEL VIAJE.

EL GRUPO MÍNIMO SERÁ DE 50 PERSONAS.

LAS PLAZAS SE CUBRIRÁN POR RIGUROSO ORDEN DE RESERVA, TENIENDO PREFERENCIA EN LA MISMA LOS ASISTENTES A ANTERIORES CAMPAMENTOS.

LA ORGANIZACIÓN DEL CAMPAMENTO SE RESERVA EL DERECHO DE ADMITIR A AQUELLOS INTERESADOS CUYO COMPORTAMIENTO EN ANTERIORES VIAJES Y CAMPAMENTOS NO FUE EL ADECUADO.

## **INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES**

Secretaría del colegio de 9 a 17:30 horas.

Oficina pabellón cubierto de 17:30 a 20 horas.

Av. Bularas, nº 4 -28224 Pozuelo de Alarcón (Madrid)

Tfno y Fax: 91.352.75.44.

**[www.proyectosdeportivos.com](http://www.proyectosdeportivos.com)**