



CAMPAMENTO SIERRA NEVADA Adventure VERANO 2019

(Del 1 de julio al 7 de Julio)

Precio **350 €** - 7 días y 6 noches en régimen de pensión completa con todas las actividades incluidas en el de Hotel Santa Cruz*** en un enclave único rodeado de árboles, vegetación de media montaña, pinos, encinas, robles, melojo, tomillo, romero, lavanda...

Las actividades se desarrollan en este entorno. Tenemos la gran tirolina, con vistas impresionantes, la zona de escala a 500 m. del hotel, tiro con arco, campo de césped natural, piscina, zonas polideportivas...

¡¡UN ENCLAVE ÚNICO DEL QUE TUS HIJOS PODRÁN DISFRUTAR ESTE VERANO!!

www.sierranevadaadventureski.com

HORARIO DE LA SEMANA EN EL CAMPAMENTO

La **entrada** en el Hotel Santa Cruz*** será a lo largo de la **mañana del lunes día 1 de Julio** (estará incluido almuerzo y cena de ese día) y la **salida** del campamento será después del desayuno del **domingo día 7 de Julio**.

LUNES 1 JULIO

- 10:00** – Llegada al campamento e instalación.
- 11:00** – Presentación y juegos de dinámica de grupos.
- 13:30** – Almuerzo Buffet Libre.
- 16:00** – Gymkana de Orientación.
- 20:30** - Cena Buffet Libre.

MARTES 2 JULIO

- 8:30** – Desayuno Buffet Libre.
- 10:30** – Escalada, rápel y juegos en piscina (Natación).
- 13:30** – Almuerzo Buffet Libre.
- 16:00** – Juegos en la naturaleza, camas elásticas y multideporte: Tenis y Bádminton
- 20:30** - Cena Buffet Libre

MIÉRCOLES 3 JULIO

- 8:30** – Desayuno Buffet Libre.
- 10:30** – Juegos en la Naturaleza.
- 13:30** – Almuerzo Buffet Libre.
- 16:00** – Juegos en piscina (Natación) y tiro con Arco.
- 20:30** - Cena Buffet Libre.

JUEVES 4 JULIO

- 8:30** – Desayuno Buffet Libre.
- 10:30** – Gymkana Adventure y piscina.



13:30 – Almuerzo Buffet Libre.

16:00 – Multideporte (Béisbol y Juegos populares)

20:30 - Cena Buffet Libre.

VIERNES 5 JULIO

8:30 – Desayuno Buffet Libre.

10:30 – Super-tirolina, escalada, rápel y juegos en piscina (Natación).

13:30 – Almuerzo Buffet Libre.

16:00 – Juegos en la Naturaleza y multideporte (Voleibol y Balonmano)

20:30 - Cena Buffet Libre.

SÁBADO 6 JULIO

8:30 – Desayuno Buffet Libre.

10:30 – Multideporte (Baloncesto y fútbol).

13:30 – Almuerzo Buffet Libre.

16:00 – Senderismo Parcial sendero Sulayr.

20:30 - Cena Buffet Libre.

DOMINGO 7 JULIO

8:30 – Desayuno Buffet Libre

10:30 – Salida y despedida del campamento.

¿QUÉ LLEVAMOS EN LA MALETA?

A continuación os citaremos la indumentaria ideal para pasar la semana en el campamento para hacer la estancia de su hijo más confortable.

- Zapatillas de deporte
- Sudaderas
- Pantalones cortos
- Ropa interior de muda
- Gorra o sombrero (para el sol)
- Toalla o toallas para la piscina
- Neceser (cepillo de dientes, pasta dentífrica, desodorante, bastoncillos y crema corporal hidratante)
- Crema de protección solar (NO bronceadora)
- Botas de montaña (si las tiene)
- Camisetas de deporte
- Pantalones Largos
- Calcetines de deporte largos y cortos
- Gafas de sol
- Toalla para la piscina

IMPORTANTE: Si el niño tiene algún tipo de tratamiento deberá informarnos de ello y llevar su medicación.

DESCRIPCIÓN BÁSICA DE LAS ACTIVIDADES QUE VAMOS A REALIZAR EN EL CAMPAMENTO

ESCALADA, TIROLINA Y RÁPEL:

Desde niños siempre nos ha gustado trepar, subirnos a los sitios, ver que hay más allá... Y la realidad es, que la escalada es uno de los deportes más apropiados para niños y adolescentes. Desarrollarán facultades cognitivas, motrices, sociales y afectivas, tomarán como costumbre un deporte divertido y saludable que les servirá para toda la vida.

La zona de escalada forma parte del complejo del hotel a escasos 300 metros de la edificación. La actividad se desarrolla en una pared de roca natural de tipo caliza que da una adherencia alta y el nivel de dificultad es bajo.

Objetivos generales:

1. Informar de la seguridad en la escalada, modalidades y técnicas de escalada, roca y anclajes, tipos. Descuelgues, sistemas de aseguramiento y procedimientos en "top-rope" y 1º de cuerda.
2. Conocer el material y equipo de seguridad.
3. Realizar los nudos más utilizados.
4. Descender de forma dinámica una pared mediante la técnica de rápel.
5. Aprender una actividad nueva, trabajar en equipo y desarrollar las facultades motrices y cognitivas de forma divertida.

Objetivos específicos:

1. Desarrollar la técnica gestual.
2. Progresar por una vía.
3. Asegurar a su compañero.
4. Trabajar las facultades motrices.
5. Aprender cabuyería básica y las maniobras para la escalada.

SENDERISMO:

Es una actividad que realizaremos en las inmediaciones del hotel.

Los niños podrán disfrutar de varias rutas de senderismo atravesando bosques de pino, encinas, robles, tomillo,...

1. Ruta Parcial Sendero Sulayr: Llamado así por los árabes que significa "La montaña del Sol" nombre que utilizaban en la época musulmana. Es un sendero de Gran Recorrido de los más largos de Europa que transcurre desde África a Grecia atravesando Sierra Nevada.

2. Convento de San Jerónimo: Visitaremos este convento situado en el Valle de Monachil retiro de muchos naturalistas, escritores y alpinistas que ascendían a las cumbres de Sierra Nevada. Paraíso botánico compuesto por robledales señeros de la Sierra, arces, majuelos, escaramujos, mostajos... atravesando también el Prado del Conde.

Objetivos generales:

1. Fomentar el contacto y la relación con el medio ambiente.
2. Realizar actividades en el medio natural de forma creativa y responsable.
3. Conocer el valor del medio natural y la importancia de contribuir a su protección y mejora.
4. Incentivar la colaboración y el compañerismo a través de experiencias y retos reales.
5. Conocer "in situ" el propio patrimonio natural, social y cultural, integrando conocimientos de otras áreas a través de la actividad física.
6. Interpretar el entorno (fauna, flora, geología, gentes...).

Objetivos específicos:

1. Conocer y diferenciar los senderos de pequeño y gran recorrido.
2. Aprender la señalización en los senderos.

3. Recoger toda la información posible de estos senderos, de sus ecosistemas, tradiciones, y sus manifestaciones artísticas y paisajísticas.
4. Reconocer, evitar y actuar ante algún peligro o contratiempo que podemos encontrar mientras se realiza este tipo de actividades en el medio natural.

NATACIÓN:

La natación es uno de los deportes más completos, muy poco lesivo, al encontrarnos inmersos en un fluido y donde los niños disfrutan gracias a las posibilidades que nos ofrece el agua.

En el Campamento disponemos de una piscina, la cual utilizaremos para refrescarnos después de las actividades y también para mejorar la técnica de nado a crol, braza, espalda y movimiento ondulatorio realizando sesiones de ejercicios lúdicos para que se diviertan y aprendan a la vez. Esta actividad está supervisada por nuestro Entrenador Nacional de Natación por la Federación Española de Natación.

Objetivos generales:

1. Mejorar técnica de natación centrándonos en la flotación, propulsión y coordinación de la respiración.
2. Desarrollar las capacidades motrices en el agua.
3. Conocer los diferentes estilos.
4. Incrementar la capacidad física.

Objetivos específicos:

1. Asimilar el movimiento de rolido en Crol y Espalda.
2. Trabajar la propulsión de pies y brazos aumentando su efectividad
3. Asimilar la coordinación en la respiración en los diferentes estilos.
4. Practicar el movimiento ondulatorio.
5. Trabajar las posiciones hidrodinámicas.

GYMKANA:

Las Gymkana Adventure está compuesta por varias pruebas que los niños deberán realizar en grupos de trabajo para la consecución de un objetivo final.

Gymkana de Orientación simula una prueba de orientación donde los niños por parejas deben buscar unas balizas ayudados por un mapa.

Objetivos generales:

1. Fomentar y desarrollar el trabajo en equipo.
2. Adquirir una mayor conciencia del entorno natural.
3. Desarrollar y perfeccionar las capacidades físicas básicas
4. Favorecer el espíritu de superación y sacrificio.

Objetivos específicos:

1. Aumentar el sentido de la orientación.
2. Interpretar un mapa correctamente y orientarse en él.
3. Favorecer el análisis del entorno y la toma de decisiones.
4. Mejorar la memoria y cualidades intelectuales.

MULTIDEPORTE:

Los deportes tanto colectivos como individuales que van a practicar de en el campamento son baloncesto, tenis y balonmano en la pista polideportiva con la que contamos en el hotel. Fútbol, voleibol, béisbol y bádminton los practicaremos en el campo de fútbol de césped natural.

Objetivos generales:

1. Valorar los beneficios de la actividad física, el deporte y la recreación.
2. Fomentar el respeto a las reglas y encontrar el sentido de éstas.
3. Desarrollar y perfeccionar las capacidades físicas básicas

4. Desarrollar y aumentar la autoestima.

5. Fomentar hábitos de vida saludable.

Objetivos específicos:

1. Conocer de manera básica la técnica y táctica de cada uno de los deportes.

2. Aprender el reglamento de cada deporte de manera básica.

3. Fomentar el respeto al rival.

4. Contribuir al desarrollo psicomotor.

JUEGOS EN LA NATURALEZA:

Los Juegos en la Naturaleza se desarrollarán en las inmediaciones del Hotel, que está rodeado de un bosque de pino, Roble Melojo, encinas, sotobosque... Son Juegos en los que se trabaja la cooperación, la creatividad, la toma de decisiones, habilidades motrices, etc.

Objetivos generales:

1. Desarrollar y perfeccionar las capacidades físicas básicas

2. Favorecer la creatividad.

3. Entrenar la concentración.

Objetivos específicos:

1. Trabajar la toma de decisiones y sus consecuencias.

2. Fomentar el trabajo en equipo.

3. Contribuir al desarrollo psicomotor.

TIRO CON ARCO:

El tiro con arco es una disciplina ancestral que se utilizaba para cazar y con objetivos bélicos que hoy en día se ha convertido en un deporte muy completo. En nuestro campo de tiro, desde la máxima seguridad los niños practicarán esta actividad.

Objetivos generales:

1. Tomar las medidas de seguridad necesarias.
2. Valorar, aceptar y tomar conciencia de la propia habilidad deportiva y la de los demás.

Objetivos específicos:

1. Conocer los aspectos técnicos y reglamentarios básicos del Tiro con Arco.
2. Practicar una amplia gama de ejercicios, actividades y tareas en torno al Tiro con Arco.
3. Utilizar las técnicas básicas: equipo, modo de tiro, formas de apuntar, perfeccionamiento básico de tiro e iniciación
4. Contribuir al desarrollo psicomotor.