

## INTERCAMBIO GALICIA - CÓDIGO I-4

### CAMPAMENTO JUVENIL VIRGEN DE LORETO: "Naturaleza junto al mar"

#### PORTO DO SON (A CORUÑA)

<b>MODALIDAD:</b>	NATURALEZA JUNTO AL MAR
<b>FECHA:</b>	15 AL 24 DE JULIO
<b>EDAD:</b>	13-15 Años
<b>COMPARTEN:</b>	Actividades con Jóvenes de Galicia

#### ENTORNO Y LOCALIZACIÓN:

El campamento está situado en la cara sur de la Ría de Muros-Noia, al lado de la playa de Aguieira y a 2 Km. de Porto do Son. Es un recinto con capacidad para 120 plazas en tiendas de campaña, al lado del mar, con abundante arboleda y zonas verdes. Tiene comedor cubierto, servicios generales, enfermería, pista polideportiva y recinto cubierto para talleres.

#### ACCESOS:

La instalación está en la carretera de Noia a Ribeira; a 51 Km. de Santiago.

Hay autobuses desde Noia y desde Santiago.

- Desde Noia, por la C-550 dirección Ribeira, a la altura de la parroquia de Nebra, entre Portosín y Porto do Son, tomar el desvío a mano derecha con el indicador Playa de Aguieira.
- Desde Porto do Son, por la C-550 dirección Noia, a la altura de la parroquia de Nebra, entre Porto do Son y Portosín, tomar el desvío a mano izquierda con el indicador Playa de Aguieira.

#### DIRECCIÓN:

Campamento Juvenil "Virgen de Loreto".

Playa de Aguieira, 15970, Porto do Son (A Coruña), Teléfono: 981767 587.

**Horario de actividades:** Las actividades se desarrollarán de 10.00 a 13.50 horas en jornada de mañana (con descanso para un refrigerio) y de 16.00 a 19.50 horas en jornada de tarde (con descanso para la merienda).

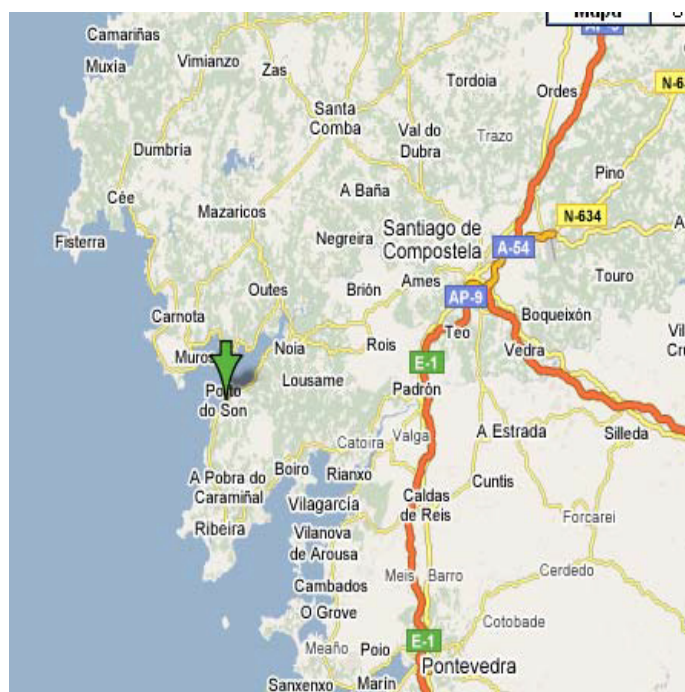
#### ACTIVIDADES:

**Kayak:** Aprendizaje de manejo del kayak en el mar, paleo, dirección correcta y equilibrada con juegos de equilibrio, vuelcos en el agua y navegación. Todos los participantes deberán estar en el agua realizando la actividad, utilizando las embarcaciones disponibles en la instalación. Pequeña travesía bordeando la playa de Aguieira y llegando al otro lado.

**Escalada:** Aprendizaje y práctica de los contenidos básicos de la escalada en un lugar cercano apto para iniciarse en la actividad.

**Raid-Escalada:** Ruta de senderismo por lugares de interés turístico, cultural y etnográfico con pruebas de interpretación de la naturaleza, desde el campamento hasta el Castro de Baroña.

En esta ruta de escalada, los participantes almorzarán en el Castro de Baroña al finalizar la actividad y se irán directamente a la playa para realizar la actividad de Oleaje.



**Oleaje:** conjunto de actividades en la playa que incluye:

- Surf: Búsqueda del deslizamiento de pie sobre una tabla por la propulsión de las olas.
- Bodyboard: Búsqueda del deslizamiento tumbado sobre una tabla por la propulsión de las olas.
- Kayak surf: Los/las participantes navegarán en una embarcación tipo Kayak con la ayuda de un remo.

**Bicicleta de montaña:** Actividad práctica en la que se realizará una ruta hasta la zona de Caveiro, con visita al faro y la playa. Todo el grupo deberá realizar la actividad en bicicleta.

**Sonaventura:** Conjunto de actividades que incluye:

- Tirolesa: Los participantes se deslizarán entre dos puntos de diferente altura con la ayuda de una cuerda y una polea.
- Tiro con arco: Práctica de tiro para que los participantes logren precisión en el lanzamiento de flechas.
- Slack-line: Refuerzo del equilibrio de los niños al caminar sobre una banda elástica colocada entre dos árboles o postes, a 40 cm. del suelo aproximadamente.
- Longboard: Las pistas del campamento serán el campo de deslizamiento de estos largos y estrechos aparatos.

**Naturaleza marina/Biobuceo:** Actividad basada en el conocimiento de la riqueza biológica del medio a través de la observación a pie y el buceo en la playa de Aguieira, introduciendo a los/las participantes en las artes de la pesca sin dañar el medio ambiente.

**DiverPraia:** Conjunto de actividades que incluye:

- PaddleBoard: Manejo de la tabla y técnicas de paleo
- Skimboard: Aprendiendo a usar la tabla y practicando en la playa
- Cometas: Practica el manejo de cometas de tracción.

**Supervivencia:** Conjunto de actividades que incluye:

- Rappel: Los participantes descenderán por una pared/pendiente empinada con la ayuda de cuerdas y herramientas adecuadas
- Orientación: Técnicas de orientación mediante brújulas y GPS
- Bivouac y primeros auxilios: Taller de primeros auxilios y cómo construir un Bivouac en situaciones adversas

**Inmersión en el Son:** Actividad en la que se trabajarán puestas en escena, talleres de malabares y actuaciones musicales, que se realizarán el día de la Excursión interactuando con los habitantes del pueblo.



#### **OTRAS ACTIVIDADES:**

**Ollaoson:** Conocer el pueblo de Porto do Son mediante pruebas que los participantes deberán superar con la ayuda de los vecinos con los que tendrán que interactuar.

**Active-T:** Después del desayuno, tendrá lugar un acto de preparación de las actividades de la mañana, con canciones, bailes, ejercicios de calentamiento..., con el objetivo de activar a los participantes para el inicio del día. En caso de que la actividad implique desplazamiento, se tratará de que sea ameno, con canciones y recursos similares.

**Tiempo libre gestionado:** Después de la comida y hasta el inicio de las actividades, y entre la cena y la actividad nocturna. Se utilizará para las llamadas a las familias (en los días y horarios que acuerde la DXXPV) y para las actividades que, para este espacio específico, deba ofrecer la entidad adjudicataria, permitiendo la libre elección de los usuarios (talleres, radio camp, juegos predeportivos... y otros.)

#### **ACTIVIDADES NOCTURNAS:**

- Veladas: Todas las noches se organizará una velada o actividad vespertina adecuada al grupo de edad y al hilo conductor del campamento.
- Escucha activa: Al final de la velada se creará un espacio de comunicación y reflexión que fomente el asertividad, la escucha activa y la participación serena y crítica.

#### **ACTIVIDADES ALTERNATIVAS:**

Para el caso de que por circunstancias meteorológicas o extraordinarias no pueda desarrollarse, de manera puntual, alguna actividad principal, tendrán lugar las correspondientes actividades alternativas, que deberán seguir, así mismo, el hilo conductor del campamento. Las actividades deberán promover la participación y el fomento de habilidades sociales entre las personas acampadas.

La propuesta de actividades alternativas se orientará a mantener el interés de las personas participantes con opciones ajustadas a las edades de estas y con la finalidad de conseguir un nivel adecuado de calidad durante todo el campamento. La propuesta podrá incluir la programación de visitas a lugares de interés.

Se procurará, siempre que sea posible, trasladar la actividad principal afectada a lugares o instalaciones cerradas, municipales o privadas, de no haber esa disponibilidad en la propia instalación.

08.30 H	Levantarse, aseo personal...
09.00 h	Desayuno
09.30 H	Limpieza dormitorios / Preparación de las actividades
10.00 H	Actividades de mañana
13.45 H	Fin de las actividades, recogida y aseo
14.00 H	Comida
14.45 H	Aseo
15.00 H	Tempo libre gestionado. Llamadas
16.00 H	Actividades de tarde (con interrupción para merendar)
20:15 H	Recogida, ducha, tiempo libre
21.00 H	Cena
21.30 H	Espacio de comunicación. Tiempo libre gestionado. Llamadas
22.30 H	Velada
23.45 H	Acostarse
00.00 H	Silencio

#### ATENCIÓN MEDICAMENTOS.

- Deberán de llevar los medicamentos dentro del equipaje. Los/as monitores/as los pedirán al llegar al albergue. La bolsa de medicamentos deberá ir acompañada de un informe de prescripción médica con indicaciones, tomas o instrucciones. Los participantes no deben llevar ningún medicamento con ellos si no tienen prescripción médica.

#### 1. DOCUMENTACIÓN NECESARIA:

- Documento Nacional de Identidad y tarjeta de la Seguridad Social o tarjeta de seguro médico privado.

#### 2. RECOMENDACIONES. NO LLEVAR:

- Si el participante tiene teléfono móvil y lo trae, estará sujeto al buen uso de este, el cual tendrá horario de uso restringido. **La instalación no se hace cargo de rotura, pérdida o robo**
- Grandes cantidades de dinero y objetos de valor.

**\* Es imprescindible saber nadar.**

#### MATERIAL NECESARIO

- Toallas de baño y playa
- Bolsa para ropa sucia. No se podrá lavar ningún tipo de prenda en las instalaciones.
- Artículos de aseo
- Saco de dormir
- Crema de protección solar
- Trajes de baño
- Sombrero o gorra
- Camisetas
- Pantalones cortos o bermudas
- Mochila pequeña con asa ancha para salidas
- Suficiente ropa interior para todos los días.

#### MATERIAL RECOMENDADO

- Cantimplora
- Sandalias cerradas con velcro
- Repelente contra mosquitos
- Ropa deportiva y de abrigo: chándal, pantalones, sudaderas,...
- Calzado deportivo que se pueda utilizar en caso de lluvia
- Impermeable
- Neopreno
- Linterna
- Bolígrafo y cuaderno

*Se recomienda que los participantes lleven la ropa marcada con sus iniciales para evitar confusiones.*

#### INFORMACIÓN GENERAL / INSTITUTO DE LA JUVENTUD DE EXTREMADURA

Teléfono Joven: 900-500-800

Isabel Galán: 924-008-198

Ana M. Martínez: 924-008-175

Email: [cverano@juntaex.es](mailto:cverano@juntaex.es)

PÁGINA WEB: [juventudextremadura.juntaex.es](http://juventudextremadura.juntaex.es)