

**I.E.S. CAYETANO
SEMPERE
ELX**



SEMANA DE ESQUÍ

**ESTACIÓN DE PORT AINÉ
PIRINEOS-LLEIDA**



DEL 11 AL 15 DE DICIEMBRE DE 2023

OBJETIVOS DEL VIAJE

1. Desarrollar el bloque de contenidos del currículum de E.F. ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA.
2. Conocer un deporte nuevo o la posibilidad de practicarlo si ya se conoce.
3. Potenciar la relación y la convivencia entre el alumnado del nivel educativo correspondiente.

ACTIVIDADES DESARROLLADAS

- La actividad básica que se va a realizar es la práctica de esquí. Recibirán clases impartidas por monitores especializados, mediante prácticas de este deporte según el nivel y avance de cada uno.
- Actividades de convivencia.

PARTICIPANTES

1. Alumnado 3º de E.S.O prioritariamente. Alumnado de 1º/ 2º bachillerato ayudante.
2. Profesorado:
 - Sergio Álvarez (Profesor de Ed. Física)
 - Esther Marcos (Profesora de Ed. Física)
 - Raúl Salamanca (Profesor de Ed. Física)
 - Patricia Martínez (Profesora de Ed. Física)
 - Inma González (Profesora de Inglés)
 - María Marín (Profesora de Inglés)
 - Elena Torá (Profesora de Lengua y literatura)
 - Tino Galán (Profesor de Tecnología)

DÍAS: Del lunes 11 al viernes 15 de diciembre de 2023.

LUGAR: Port Ainé. Comarca de Pallars Sobira (Lleida)

ALOJAMIENTO: Hotel Port Ainé. A pie de pista.

PRECIO: 435 € (4D/4N)

SERVICIOS INCLUIDOS

- 4 días en PENSIÓN COMPLETA.
- 4 días alquiler de material de ski/ snow + casco.
- 4 días de forfait.
- 2 horas de clases diarias (8 h).
- Discoteca.
- Chocolatada y diplomas.
- Seguro de accidentes y responsabilidad civil.
- Bus.
- Lotería para financiación de viaje.

PROGRAMACIÓN TIPO

SALIDA: Lunes 11 DE DICIEMBRE

HORA: 6:45 de la mañana.

LUGAR: CP El Palmeral frente al instituto.

NO APARCAR EN LA PARADA DE AUTOBUSES.



La comida de este primer día se la deben traer de casa. Llegada al hotel por la tarde. Recogida del material. Alojamiento y cena.

DE MARTES 12 a JUEVES 14 de diciembre:

HORARIO APROXIMADO (Puede variar en función del horario de las clases y la organización de comidas y desayunos que disponga el hotel).

7'30-8'00: Desayuno.

8'30: Salida del hotel hacia la estación.

9'30-11'30: Clases de esquí con monitores.

11'30-13'30: Esquiando con los compañeros/as y el profesorado.

13'30: Quedamos en el punto establecido para ir al hotel a comer.

14'00-15'30: Comida y descanso.

15'30-17'00: Volveremos a esquiar con compañeros/as y profesores.

17'00: Regreso al hotel. Actividades de animación con monitores.

Cena a la hora que se establezca.

VIERNES 15 DE DICIEMBRE:

- Desayunar y bajar maletas al lugar indicado.
- Curso de esquí como cada mañana. Devolución del material Comida a la hora acordada.
- Regreso a Elche, el sitio de llegada es el instituto. No se sabe la hora en que llegaremos, depende del tráfico y hora de salida. Se llamará durante el viaje. La cena de regreso va a cargo del alumnado.

LAS FOTOS Y LA INFORMACIÓN DEL VIAJE SE PODRÁ CONSULTAR EN LA WEB

VAMOS A...

ESTACIÓN DE SKI PORT AINÉ (Pallars Sobira)

Inaugurada en 1986, Port Ainé está situada en el área de influencia del municipio de Rialp, en el macizo del Orri y en el espléndido marco natural que brinda el Parque Natural del Alt Pirineu, en la comarca del Pallars Sobirà, en el Pirineo de Lleida.

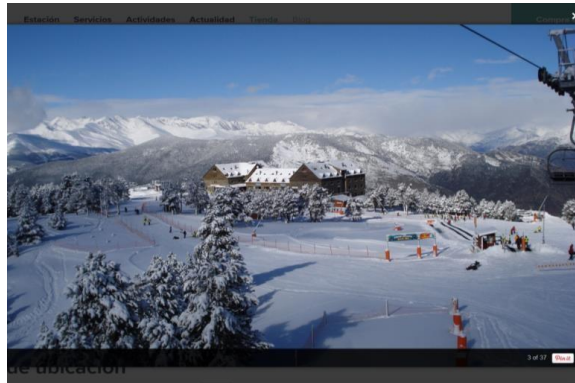
Su privilegiada situación, bajo el Pico del Orri (2.440 m), con el 95 % de las pistas orientadas a la cara norte, le permite disfrutar de un microclima favorable sobre todo en temporadas con nevadas escasas y de una inmejorable calidad de nieve polvo desde diciembre hasta abril; para muchos, está considerada la estación de esquí con la mejor nieve del Pirineo.

La estación cuenta con cerca de 30 km de pistas y 800 metros de desnivel aptas para todos los niveles y tipos de esquiadores o snowboarders. Todas las pistas están rodeadas por el Parque Natural del Alt Pirineu y destacan por su integración en un paisaje de montaña y por sus maravillosas vistas hacia todo el Pirineo.

El punto diferencial de la estación de Port Ainé es su enfoque evidente al público familiar y al esquiador o snowboarders que se inician en este deporte. El Telesilla de 6 plazas desembragable JET - CIM, que culmina en la cota máxima de la estación; el Pico del Orri; permite a los esquiadores disfrutar, entre otras muchas, de la pista verde Bellavista; un recorrido sencillo de más de 3 kilómetros de largo que da la vuelta a todo el perímetro de la estación y permite a cualquier tipo de esquiador, del nivel que sea, disfrutar del paisaje y de las mejores zonas de esquí de la estación.

Port Ainé es también reconocida por su Snowpark, uno de los pioneros del Pirineo y que durante muchos años ha estado a la vanguardia de las nuevas tendencias del estilo libre. Este cuenta con remonte propio y varios módulos y líneas para la iniciación, la evolución y el perfeccionamiento de la técnica de los practicantes.

ALOJAMIENTO HOTEL PORT AINÉ 2000



MATERIAL

Es importante tener en cuenta que nos tenemos que proteger tanto del **frío** (estaremos en invierno y rodeados de nieve), como de la **humedad** (la nieve es agua), y del **sol** (nos saldrán días de sol, y la nieve lo refleja de forma muy intensa).

ROPA DE ESQUÍ OBLIGATORIA

Conviene que abrigue y sea impermeable.



PANTALONES Y CHAQUETÓN DE ABRIGO E IMPERMEABLE. Debajo del cuál se podrán poner tantas mangas como deseen (camisetas térmicas).

GUANTES. Muy importantes, pues el contacto con la nieve será casi permanente. También conviene que sean impermeables y que protejan del frío.

GORRO de lana, o un pasamontañas o una cinta para protegerse especialmente las orejas.

GAFAS DE SOL DEPORTIVAS

CREMA PROTECTORA para la cara (el sol nos incidirá directamente e indirectamente al reflejarse en la nieve).

RECOMENDABLE

CACAO para los labios (hará frío).

BOTAS DE MONTAÑA, BOTAS DE AGUA O DE PREEQUÍ

Ropa de cambio para después de esquiar, calzado, bolsa de aseo, pijama, ETC.

TIPOS DE PISTAS

Todas las estaciones están acondicionadas para el esquí alpino. Tan sólo debemos definir qué tipo de pistas vamos a utilizar en función de nuestro nivel:

Negras: Son pistas para los expertos. Requiere gran práctica en este deporte.

Rojas: Son pistas difíciles que también exigen un gran dominio del esquí.

Azules: Son pistas recomendadas para personas que han aprendido la técnica y están mejorando su nivel.

Verdes: Son las pistas para los debutantes, para todos aquellos que inician su aventura en el deporte.

CONSEJOS PARA EVITAR LESIONES

- Aprende lo básico del esquí, y no esquíes inicialmente por tu cuenta.
- Déjate asesorar por un profesional y lleva el equipo adecuado.
- Reconoce el terreno, las primeras bajadas del día debes realizarlas en pistas más sencillas. Mira alrededor las indicaciones y usa tu visión en todo momento.
- No sigas si te duele algo, pues así, puede que la lesión aumente.

NORMAS DE LA FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE ESQUÍ

- El esquiador no debe poner en peligro o perjudicar a los demás.
- El esquiador que baja desde arriba debe tomar la dirección que garantice la seguridad de los usuarios que se encuentren debajo de él.
- El esquiador que adelanta debe dejar al esquiador adelantado espacio suficiente para que pueda realizar sus propios movimientos.
- El esquiador que entra en pista debe mirar hacia arriba y hacia abajo, asegurándose que la pista está despejada.
- El esquiador debe evitar pararse en pista, en lugares estrechos, peligrosos o de escasa visibilidad.
- Los usuarios y personas que suban y bajen a pie deben hacerlo por el lateral de la pista.
- El esquiador debe obedecer todas las señales e indicaciones que se encuentran en la pista, telesquí o cerca de ellas.

PARA PASARLO BIEN, HAY QUE...

EN EL AUTOCAR:



- **N**o nos debemos levantar de nuestros asientos, pues está completamente prohibido por la Dirección General de Tráfico.
- **N**o debemos comer en el autobús ni pipas, ni chicles, ni ningún tipo de chucherías ni alimentos.

- **E**n el autobús viajaremos muchas personas con gustos y preferencias muy diferentes, durante el tiempo que duran los viajes nadie deberá imponer sus gustos a los demás.
- **S**ubiremos y bajaremos de forma civilizada, ya que nadie se quedará dentro por esperar unos minutos.
- **D**urante los trayectos, no es necesario llevar dentro del autobús más que lo imprescindible (agua, pastillas o chicles para el mareo...)
- **E**l conductor del autobús es el máximo responsable de nuestra seguridad. Por lo tanto, deberemos respetarle e incluso mimarle para que todo salga correctamente.

EN EL HOTEL

- **E**n el hotel vamos a estar CINCO días. El respeto y la consideración hacia todas las personas que trabajan en él deben ser exquisitos. Lo mismo podemos decir del cuidado y la conservación de todas sus instalaciones.
- **P**or las noches normalmente se suele dormir. No molestaremos a nadie que esté durmiendo o tenga sueño.
- **L**os horarios se deberán cumplir a rajatabla, pues de lo contrario puede suceder que por culpa de una persona nos tengamos que fastidiar cuarenta. La hora de salida del hotel, el inicio de las actividades, el horario de comidas, el tiempo libre, se fijan porque somos un grupo numeroso y debemos realizar unas actividades conjuntas. En un viaje de este tipo debemos anteponer las preferencias del grupo a las personales.

EN EL COMEDOR.

- **P**ara comer tranquilos y de una forma sana (el ruido contamina), procuraremos **NO GRITAR** y hablar en un tono de voz para que nos oigan sólo nuestros compañeros de mesa.
- **R**espetaremos a todos y cada uno de los comensales de nuestra mesa y del comedor.

EN LAS ACTIVIDADES.

Los monitores son imprescindibles en el desarrollo de las actividades y por tanto los principales colaboradores para pasarlo bien. Por eso, les respetaremos al máximo tanto a ellos como al material, cuando lo haya.

Ellos son los verdaderos "expertos" en la realización de dichas actividades y por tanto, seguiremos sus indicaciones al pie de la letra.

No haremos nada que implique riesgo y que pueda significar peligro propio o ajeno.

Cualquier cambio que se quiera realizar de la programación deberá consultarse.

NO OLVIDAR

- Almuerzo y comida para el viaje de ida.
- La cena del último día la compraremos en el viaje.
- La Pensión Completa supone: desayuno, comida y cena, no almuerzo ni merienda.
- Si se toma alguna medicación durante el viaje, informar al profesorado.
- Todos los documentos pedidos (AUTORIZACIÓN, FOTOCOPIA DNI Y TARJETA SANITARIA) deben estar presentados como máximo el **MARTES 5 DE DICIEMBRE.**