

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



SEMANA DE ESQUÍ

**ESTACIÓN DE FORMIGAL-PANTICOSA
HUESCA- VALLE DE TENA**



DEL 15 AL 19 DE DICIEMBRE DE 2024

OBJETIVOS DEL VIAJE

1. Desarrollar el bloque de saberes básicos del currículum de E.F. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO
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.

ACTIVIDAD

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

2.- Actividades de convivencia.

PARTICIPANTES

1.- Alumnado 3º de E.S.O, en prioridad. Bachillerato para colaborar.

2.- Profesorado:

- Sergio Alvarez (Profesor de Ed. Física)
- Miguel A. Ferrández (Profesor de Ed. Física)
- Rubén Martínez (Profesora de Ed. Física)
- Rocío Soriano (Profesora de Inglés)
- María Marín (Profesora de Inglés)
- Inma González (Profesora de Inglés)

DÍAS: Del domingo 15 al jueves 19 de diciembre de 2024.

LUGAR: Estación de esquí de Formigal. Valle de Tena (Huesca)

ALOJAMIENTO: Balneario de Panticosa (Panticosa). A 15' en bus.

PRECIO: 450 € (4D/4N)

SERVICIOS INCLUIDOS

- 4 días en PENSIÓN COMPLETA
- 3 días alquiler de material de ski/ snow + casco
- 3 días de forfait
- 2 horas de clases diarias (6 h)
- Piscina climatizada, discoteca
- Chocolatada y diplomas
- Seguro de accidentes y responsabilidad civil
- Bus
- Lotería para la financiación del viaje (3 euros por papeleta)

PROGRAMACIÓN TIPO

SALIDA: DOMINGO 15 DE DICIEMBRE

HORA: 7:00 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 LUNES 16 A MIÉRCOLES 18 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.

JUEVES 19 DE DICIEMBRE:

Desayunar y bajar maletas al lugar indicado. **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. Presumiblemente, llegaremos por la tarde.

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

VAMOS A...

ESTACIÓN DE ESQUÍ DE FORMIGAL (HUESCA)

Ir a esquiar a [Formigal-Panticosa](#) es sinónimo de tener una escapada en la nieve de "diez". Es una estación de esquí que siempre sorprende, ya que difícilmente completará todos los recorridos que tiene: **146 pistas** (12 verdes, 35 azules, 51 negras, 43 negras y 5 itinerarios) que se distribuyen por un [dominio esquiable](#) de **180 kilómetros**, el más grande de toda España. Su **nieve está garantizada** -tanto en calidad como en cantidad-, por su buena ubicación y la altura de sus pistas, con una cota mínima de 1.145 metros, y máxima de 2.250 metros; en cualquier caso, si hiciera falta, cuenta con el importante apoyo de 565 cañones de nieve que abastecen a unos 50 kilómetros de pistas. Además, las instalaciones brindan **un buen servicio de desplazamientos entre sectores** con sus 37 remontes capaces de transportar a 51.685 esquiadores a la hora. Unas cifras realmente espectaculares.



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)

BAÑADOR, GORRO DE BAÑO Y CHANCLAS para el balneario



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...

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. Requieren 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.

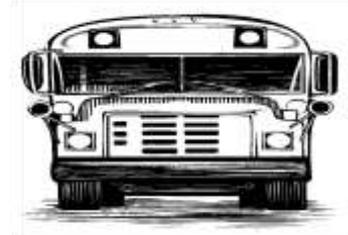
CONSEJOS PARA EVITAR LESIONES

- 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.

- **C**ualquier cambio que se quiera realizar de la programación deberá consultarse previamente con los profesores.

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

- **L**os 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.
- **E**llos son los verdaderos "expertos" en la realización de dichas actividades y por tanto, seguiremos sus indicaciones al pie de la letra.
- **N**o haremos nada que implique riesgo y que pueda significar peligro propio o ajeno.

NO OLVIDAR

- Almuerzo y comida para el viaje de ida.
- Llevar dinero para comer en el viaje de vuelta.
- 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 miércoles 4 de diciembre.**

TELÉFONOS DE INTERÉS



Estación Formigal-Pistas	974 49 88 88
Teléfono hotel Balneario Panticosa	974 48 71 61
Teléfono del profesorado durante el viaje (Sergio)	697 811 009

CUALQUIER SUGERENCIA O DUDA, PONERSE EN CONTACTO CON LOS PROFESORES/AS DE LA ASIGNATURA DE EF