* Kilómetros por cofres -

Proyecto Camino de Santiago Dpto. EF IES Las Fuentes

[*eflasfuentes@gmail.com*](mailto:eflasfuentes@gmail.com) *(Julián)*



TARJETA DE ESTUDIANTE SOLIDARIO/A

**Nombre:**

**Curso:**

**Foto-avatar (opcional)**

**Resultado Course Navette 1 (inicial) - Condición Física Cardiovascular:**

**mala - media - buena - muy buena**

**Resultado Course Navette 2 (final) - Condición Física Cardiovascular:**

**mala - media - buena - muy buena**



**Total de Kilómetros Recorridos**

| **ETAPA DEL CAMINO DE SANTIAGO** | **FECHA y DÍA DE LA SEMANA** | **TIPO DE ACTIVIDAD**  (Caminar o correr) | **MOMENTO**  (Clase de EF o Tiempo libre) | **TIEMPO Y / O DISTANCIA** | **INTENSIDAD**  (Muy intensa, intensa, media, baja) | **MANERA DE DEMOSTRARLO**  (foto de datos de ruta una vez realizada o mostrar al profesor en la siguiente clase) | **COMPAÑÍA**  (foto con las personas que lo hiciste, si lo hiciste en compañía) |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **FEBRERO** | | | | | | |
| ***Ejemplo***  ***ETAPA 7*** | **13 lunes** | Caminar | Clase de EF | 1 hora  4 kms | Media |  | Mi madre y yo |
| COURSE NAVETTE INICIAL | **7 lunes** |  |  |  |  |  |  |
| **8 martes** |  |  |  |  |  |  |
| **9 miércoles** |  |  |  |  |  |  |
| **ETAPA 1**  CASTILLO | **10 jueves** |  |  |  |  |  |  |
| **11 viernes** |  |  |  |  |  |  |
| **ETAPA 2** ERMITA SAN BARTOLOME | **12 sábado** |  |  |  |  |  |  |
| **13 domingo** |  |  |  |  |  |  |
|  | **14 lunes** |  |  |  |  |  |  |
|  | **15 martes** |  |  |  |  |  |  |
| **ETAPA 3**  CIRCUITO  LLANO | **16 miércoles** |  |  |  |  |  |  |
| **17 jueves** |  |  |  |  |  |  |
| **18 viernes** |  |  |  |  |  |  |
| **ETAPA 4** VUELTA A LA HOYA | **19 sábado** |  |  |  |  |  |  |
| **20 domingo** |  |  |  |  |  |  |
|  | **21 lunes** |  |  |  |  |  |  |
|  | **22 martes** |  |  |  |  |  |  |
| **ETAPA 5**  CIRCUITO CON SUBIDAS | **23 miércoles** |  |  |  |  |  |  |
| **24 jueves** |  |  |  |  |  |  |
| **25 viernes** |  |  |  |  |  |  |
| **ETAPA 6** ALTO LA CALERA | **26 sábado** |  |  |  |  |  |  |
| **27 domingo** |  |  |  |  |  |  |
|  | **28 lunes** |  |  |  |  |  |  |
| MARZO | | | | | | | |
|  | **1 martes** |  |  |  |  |  |  |
| **ETAPA 7** ELEFANTE SIERRA DE LA VILLA | **2 miércoles** |  |  |  |  |  |  |
| **3 jueves** |  |  |  |  |  |  |
| **4 viernes** |  |  |  |  |  |  |
| **ETAPA 8** LIBRE DESTINO | **5 sábado** |  |  |  |  |  |  |
| **6 domingo** |  |  |  |  |  |  |
|  | **7 lunes** |  |  |  |  |  |  |
|  | **8 martes** |  |  |  |  |  |  |
| COURSE NAVETTE FINAL | **9 miércoles** |  |  |  |  |  |  |
| **10 jueves** |  |  |  |  |  |  |
| **11 viernes** |  |  |  |  |  |  |
| **ETAPA 9**  MEDIEVO | **12 sábado** |  |  |  |  |  |  |
| **13 domingo** |  |  |  |  |  |  |
|  | **14 lunes** |  |  |  |  |  |  |
|  | **15 martes** |  |  |  |  |  |  |
|  | **16 miércoles** |  |  |  |  |  |  |
|  | **17 jueves** |  |  |  |  |  |  |
| **ETAPA 10** AGRICOLA | **18 viernes** |  |  |  |  |  |  |
|  | **19 sábado** |  |  |  |  |  |  |
| **ETAPA 11** VILLENA-  CAÑADA-  MINICA COLORES-CASTILLO | **20 domingo** |  |  |  |  |  |  |
| **Recuento de KMS** | **1 lunes** |  |  |  |  |  |  |
| **2 martes** |  |  |  |  |  |  |
| **3 miércoles** |  |  |  |  |  |  |
| **4 jueves** |  |  |  |  |  |  |
| **Entrega de Compostelas y y COFRES (botafumeiro y tortas de Santiago)** | **5 viernes** |  |  |  |  |  |  |