

GIPUZKOAKO MENDIBIDEAK LOS SENDEROS DE GIPUZKOA

Jarduera inklusiboa: urritasuna dutenentzat ere.

Actividad inclusiva: también para escolares con discapacidad.



Nork har dezake parte?

Jarduerak ikastetxearen bidez izena eman duten Lehen Mailako Irakaskuntzako 1. mailatik hasi eta unibertsitate ikasketak hasi bitarteko ikasleentzat dira. Ikastetxeak nahi beste txandatarako izena eman dezake, beti ere, gutxienez 12 eta gehienez 50 ikaslez osaturik badaude.

Ibilbide bakoitzaren luzera partaideen adinera egokitu beharko da, beraz mendibide jakin bat hautatzerakoan kontuan hartu beharko da hori.

Partaideen gelan urritasunen bat duen ikaslerik baldin badago, berak ere partu hartu ahal izango du gelakideekin. Izen-emateko garaian urritasun mota eta maila jakineraziko da.

Gipuzkoako Mendizale Federazioak **Joelette** bat dauka (senderismoa praktikatzeko disenatutako gurpil-aulkia) eta **norabidezko barra** bat (ikus-urritasuna daukaten ikasleentzako senderismoa praktikatzeko disenatutako barra). Partaideen urritasun fisikoaren arabera erabili ahal izango dute teknikari espezializatuen laguntzarekin.

Egunak:

2020ko urtarrilaren 13tik maiatzaren 29ra.

Ordutegia:

Jarduera egun osokoa izango da eta bazkaria bertan egingo da. Irteera goizeko 10:00etan izango da eta ikastetxean eskolak amaitu ohi diren ordurako itzultzeko ahalegina egingo da.

Lekuak:

¿Quiénes pueden participar?

La actividad se dirige a escolares de Enseñanzas no universitarias, de 1º de Enseñanza Primaria en adelante, que realicen la inscripción a través del centro escolar. Éste podrá inscribirse en cuantos turnos desee, siempre y cuando los mismos estén formados por un mínimo de 12 y un máximo de 50 escolares.

La longitud de cada recorrido deberá de ser adecuada a la edad de cualquier participante, por lo que habrá que tener presente este aspecto a la hora de elegir un determinado sendero.

Si en la clase de los participantes hay algún/a alumno/a con discapacidad, también podrá participar junto a sus compañeros/as. En el momento de la inscripción se informará del tipo y grado de discapacidad.

La Federación Guipuzcoana de Montaña dispone de una **Joelette** (silla de ruedas diseñada para la práctica del senderismo) y una **barra direccional** (barra diseñada para la práctica del senderismo para escolares con deficiencia visual). Dependiendo de la limitación física los participantes podrán utilizarlos ayudados por los técnicos especializados.

Fechas:

Desde el 13 de enero al 29 de mayo de 2020.

Horario:

La actividad será de todo el día, realizándose la comida durante la misma. La actividad comenzará a las 10:00 horas, procurándose estar de vuelta por la tarde a la hora habitual del centro de finalización de las clases.

Lugares:

Gipuzkoako mendibideak (ikus eranskina). Hasiara batean eta joan-etorririk egin beharrik ez izateko, interesgarriena ikastetxetik gertuen dauden bideak aukeratzea da.

Hala ere, eskaintza zabala da eta, ikastetxeak hala nahi izanez gero, eskaintzen direnen artean nahi duena aukera dezake.

Irakasleak:

Irakasleak Gipuzkoako Mendi Federaziokoak izango dira.

Hala ere, ikastetxe bakoitzak nahitaez arduradun bat edo gehiago (taldearen arabera) izendatu beharko ditu, talde barruko ordenaz ardura daitezen eta irakasleei jardueraren alderdi ez teknikoetan lagun diezaieten.

Norberaren materiala:

- Motxila txikia
- Urez betetako litro bateko kantinplora gutxienez.
- Txanoa (berogarria edo eguzkitarakoa, zein urtaro den)
- Kangurua edo zira
- Arropa eroso eta hotzaren kontrakoa, eguraldia kontuan hartuz.
- Bota arinak, ibiltzeko egokiak
- Zenbait ibilalditan linterna beharko da, halakoetan jakinaraziko da.
- Eguzkitako crema 50+
- Eguneko janaria (bi ogitarteko eta bizpahiru fruta ale)

Prezioa:

5 euro partaideko.

Zenbateko hori ondorengo kontu korrontean ordaindu beharko da:

KUTXABANK:2095.5009.75.1061247424.

Ordainketa egiterakoan banku eragiketaren kontzeptu gisa "Sender" gehi "Ikastetxearen izena" jarri beharko da. Esaterako "Sender-La Salle"

Izen-ematea:

Ikastetxeak interneten bidez egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak** aplikazio informatikoan **hastapeneko jardueren** atalean sartuko da.

Senderos de Gipuzkoa (ver anexo).

En principio y con el fin de evitar desplazamientos, lo más interesante es optar por el/los sendero/s más cercano/s al centro escolar.

Sin embargo la oferta es amplia y, si el centro lo desea, puede optar por cualquier otra opción entre las que se ofrecen.

Profesorado:

El Profesorado será aportado por la Federación Guipuzcoana de Montaña.

No obstante, el centro escolar deberá designar, obligatoriamente, uno o más responsables (dependiendo del grupo) que colaborará/n con el personal instructor en el mantenimiento del orden interno del grupo o en otros aspectos no técnicos de la actividad.

Material personal:

- Mochila pequeña
- Cantimplora con 1 litro mínimo de agua
- Gorro (de abrigo o para el sol, según la época)
- Canguro o chubasquero
- Ropa cómoda y de abrigo, según el tiempo.
- Botas ligeras, tipo trekking.
- En algunos senderos hará falta linterna; se indicará.
- Crema solar 50+
- Comida para la jornada (un par de bocadillos y dos/tres piezas de fruta).

Precio:

5 euros por participante.

El importe deberá de ser abonado en la siguiente cuenta corriente:

KUTXABANK:2095.5009.75.1061247424.

Al efectuar el ingreso y como concepto de la operación bancaria indicar la abreviatura "Sender" seguida del "nombre del centro". Por ejemplo: "Sender-La Salle".

Procedimiento de inscripción:

El centro escolar realizará la inscripción **a través de Internet**, accediendo al apartado dedicado a **actividades de iniciación** en la **aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar**.

Bidali aurretik aurreikusitako ordutegi eta daten erabilgarritasuna **Gipuzkoako Mendizale Federazioarekin** baieztatu behar dira (943.461.440).

Txanden esleipena deiadak jaso ahala egingo da.

Erreserba egiterakoan ikastetxeek matrikula zenbatekoaren %10 ordaindu beharko dute aurrerakin gisa, eta gainontzekoa ikastaroa bukatu eta hurrengo astean. Aurrerakina gehienez ere 7 egunen buruan ordainduko da, erreserba egiten denetik hasita. Horrela egin ezean, erreserba baliogabetuta geratuko da.

Bankuko ordainagiriaren kopia aurkeztu beharko da.

Ezeztapenak:

Ikastetxeak jarduera ez egitea erabakitzen badu, aurrerakin gisa emandako diru kopurua galduko du.

Programa:

Helburu nagusia:

Gipuzkoako ikasleei mendiko ibilaldien bidez gertuen dituzten landa edo natura inguruneko alderirik adierazgarrienak ezagutzeko aukera ematea, interesa duten balioez jabetuz, hala nola: paisajea, landareak, arkeologia, geologia, etab..

Urritasuna duenik ere baldin dago, jardueran gelakideekin parte hartzea, ikastetxean bezala.

Planteamendua:

Gipuzkoan balizatuta dauden mendibideak eskaini dira bakoitzak dituen alderdi interesgarriak adieraziz, hartara ikastetxeek aukera zabala izango dute mendibideak kirola egiteko asmo hutsez nahiz ikasgelan landutako zenbait gaien landa lana egin ahal izateko aprobetxatzeko. Hain zuzen ere alderdi horretatik bereziki interesgarria da ikastetxetik gertuen dauden mendibideak ezagutzeko aukera izatea.

Previamente deberá confirmar con la **Federación Guipuzcoana de Montaña (943.461.440)** las fechas y el horario del curso.

La adjudicación de tandas se realizará por orden de llamada.

Los centros escolares deberán ingresar, en concepto de adelanto, el 10% del importe de la matrícula en el momento de efectuar la reserva, y el resto durante la semana siguiente a la actividad. El ingreso del adelanto se realizará en un plazo máximo de 7 días desde la realización de la reserva. El incumplimiento de este requisito supondrá la anulación de ésta.

Una copia del abonaré bancario será entregada.

Anulaciones:

En el supuesto de que un centro desista de la realización de la actividad, perderá las cantidades de la matrícula entregadas hasta el momento de la anulación.

Programa:

Objetivo general:

Ofertar a escolares de Gipuzkoa la posibilidad de conocer a través del senderismo aspectos significativos de su entorno rural o natural más cercano, descubriendo los valores de interés tales como paisaje, vegetación, arqueología, geología, etc..

Si hay algún/a escolar con discapacidad, participar en la actividad con sus compañeros/as como en el centro escolar.

Planteamiento:

Se pretende ofertar los senderos balizados en la provincia indicando en cada uno de ellos qué aspectos son de interés, con el fin de que los centros puedan tener una amplia oferta y posibilitarles un abanico de opciones que vaya desde la simple actividad física hasta aprovechar un sendero como trabajo de campo de temas tratados en el aula. Precisamente en este sentido resulta especialmente interesante la posibilidad de conocer los senderos más cercanos al centro escolar.

Edukiak:

1. Zer da mendibideak egitea? Norentzat da?
2. Mendibide motak. Erabiltzen diren markak, zutikako seinaleak.
3. Ibilbide bakoitzeko alderdi interesgarriak: paisajea, landareak, arkeologia, geologia, etab.
4. Bideen historia, bide motak, etab.

Ingurumenarekiko sentsibilizazioa eta heziketa

Programa honen barruan ingurumenarekiko errespetua landuko da. Garapen iraunkorraren arlo globaletik hasi eta lekuan lekuko mendiak babestea zein garrantzitsua den landu nahi da programan zehar.

Eranskina: Gipuzkoako mendibideak.

Gipuzkoako mendiko ibilaldiak egiteko aukera zabala da. Oraingoa lehenengo esperientzia denez, ez dira dauden aukera guztiak eskainiko. Hala ere, ibilaldi horietan parte hartu nahi duen ikastetxeren bati eskainitako aukerak interesatzen ez bazaizkio, beste aukera batzuk aztertu ahal izango dira.

Contenido

1. ¿Qué es el senderismo? ¿A quién va dirigido?
2. Tipos de senderos. Marcas que utiliza. Señalizaciones verticales.
3. Aspectos de interés en cada recorrido: paisaje, vegetación, arqueología, geología, etc.
4. Historia de los caminos, tipo de caminos, etc.

Sensibilización y educación medioambiental

Dentro de este programa se trabajará el respeto hacia el medioambiente. Empezando desde el marco global del desarrollo sostenible, a lo largo del programa se quiere trabajar lo importante que es proteger nuestros montes.

Anexo: Senderos de Gipuzkoa.

Las opciones de senderismo en Gipuzkoa son amplias. Como primera experiencia a realizar no se van a plantear todas las opciones existentes. No obstante, si hubiera centros interesados en el senderismo a los que no les interesase ninguna de las ofertas presentadas, se podrían estudiar otras opciones de recorridos de la provincia.

MENDI IBILALDI EGOKITUA URRITASUNEN BAT DUTEN
IKASLEENTZAT / SENDERISMO ADAPTADO A ESCOLARES
CON ALGUNA DISCAPACIDAD



Nork har dezke parte?

Urritasunen bat duten ikasleak, jarduera desberdin batez gozatzeko motibazioa dutenak, mendi ibilaldi batez, kasu honetan.

Partaideen zenbakia

Taldeek 6 eta 12 lagun bitartekoak izan beharko dute.

Egunak

2020ko martxoaren 22an eta maiatzaren 16an.

Goizeko 9:30etik arratsaldeko 16:00ra

Tokia:

Peñas de Aia Parke Naturala.
Elkartzeko tokia aurrerago zehaztuko da.

Materialak eta irakasleak

Gipuzkoako Mendi Federazioko-2 irakasle izango dira;

Nolanahi ere, ikastetxeak arduradun batzuk izendatu beharko ditu, irakasleekin batera jarduerak irauten duen bitartean ikasleak zintzo ibil daitezen zaintzen lagunduko duena.

Gurasoentzako gonbidapena:

Beren seme-alabekin batera gurasoak parte hartzera gonbidatuta daude.

Prezioa:

5 euro ikasle bakoitzeko, ez heldua.
Zenbateko hori ondorengo kontu korrentean ordaindu beharko da:

KUTXABANK:
2095.5009.75.1061247424. Ordainketa egiterakoan banku eragiketaren kontzeptu gisa "Sender" gehi "Ikastetxearen izena jarri beharko da. Esaterako" Sender-La Salle

Izen-ematea

Ikastetxeak interneten bidez egingo du izen-ematea eta, horretarako, **Eskola kirolaren izen-emateak** aplikazio informatikoan

¿Quiénes pueden participar?

La actividad se dirige a escolares con alguna discapacidad, que posean una motivación para disfrutar de una actividad diferente, como es el senderismo.

Número de participantes

Máximo 12 participantes y mínimo 6.

Fechas

El 22 de marzo y 16 de mayo de 2020

Desde las 9:30 horas hasta las 16:00 horas.

Lugar

Parque Natural de Peñas de Aia. El lugar de encuentro se concretará más adelante.

Material y profesorado:

El profesorado estará compuesto de 2 técnicos de la F.G.M.

No obstante, el centro escolar deberá designar, obligatoriamente varias persona, que colaborarán con el personal técnico de la Federación en el mantenimiento del orden interno del grupo o en otros aspectos no técnicos de la actividad.

Invitación a padres y madres:

Los padres y madres de los participantes están invitados a participar en la actividad junto a sus hijos/as.

Precio:

5 euros por participante escolar no adulto.
El importe deberá ser abonado en la siguiente cuenta corriente:

KUTXABANK: 2095.5009.75.1061247424.
Al efectuar el ingreso y como concepto de la operación bancaria indicar la abreviatura "Sender" seguida del "nombre del centro".
Por ejemplo: "Sender-La Salle"

Procedimiento de inscripción

El centro escolar realizará la inscripción a través de Internet, accediendo al apartado dedicado a actividades de iniciación en la

hastapeneko jardueren atalean sartuko da.

Bidali aurretik lekurik ote dagoen **Gipuzkoako Mendizale Federazioarekin** baieztatu behar da (943.461.440).

Ikastaro horietan parte hartu nahi duten ikastetxeek Gipuzkoako Mendizale Federazioari argibide hauek eman behar dizkiete: parte hartzaile kopurua, adina, urritasun mota eta maila, ikastetxea, eta arduradun baten izena eta telefonoa.

Ikastetxe desberdinetako neska-mutilek eman dezakete izena bakarka.

Txanden esleipena deiakak jaso ahala egingo da.

Matrikularen barruan daude:

Jarduerak eta monitoreak.

Matrikularen barruan ez daude:

Donostiaraino bidaia, hamaiketako, eta hamaiketakoa, parte hartzaile bakoitzaren kontura izango baitira.

Norberaren materiala:

Mendirako egokiak diren jantzi erosoak, kirol jantzien tankerakoak, euritakoa, trekking botak edo mendirako egokiak diren oinetako erosoak, bizkar-zorro txikia, urontzia.

EGITARAUA

Helburu orokorra:

Urritasunen bat duten ikasleei autokonfiantza areagotzen laguntzea, haientzat egokituta ez dagoen inguru batetik ibiltzeko esperientzia bizi-araziz, eta zentzumen guztien bidez izadia sentitzen eta hautematen lagunduz.

Edukiak eta jarduerak:

1. Parte hartzaileak eta monitoreak aurkeztea eta ibilbidea azaltzea.

2. Ibilbidean barrena geldialdi didaktikoak egingo dira, leku interesgarri bakoitzean inguruak bidaltzen dizkigun sentsazioak antzemateko:

- ✓ Inguru horretan ugarien dagoen harriaren ukia sentitzea: kareharriarena.
- ✓ Ibilbidean barrena dauden zuhaitzak eta landareak ukitzea eta usaintzea: pago eta gorosti azalak eta hostoak, pinu azala eta orratz formako hostoak, eta abar.

aplicación informática de Inscripciones de deporte escolar.

Previamente deberá confirmar con la Federación Guipuzcoana de Montaña (943.461.440) la disponibilidad de plazas.

Los centros escolares interesados deberán facilitar a la Federación Guipuzcoana de Montaña los siguientes datos: Nombre de participantes, edad, grado y tipo de discapacidad, centro escolar, nombre y teléfono de responsable.

También se podrá realizar la inscripción individual por parte de escolares de diferentes centros.

La adjudicación de tandas se realizará por orden de llamada.

La matrícula incluye:

Actividades y profesorado.

La matrícula NO incluye:

Viaje hasta Donostia, almuerzo y comida que serán por cuenta de cada participante.

Material personal

Ropa cómoda tipo deportiva adecuada para el monte, chubasquero, botas de treeking o calzado cómodo, adecuado para el monte, mochila pequeña, cantimplora.

PROGRAMA:

Objetivo general

Ayudar a escolares con alguna deficiencia a aumentar su autoconfianza, haciéndoles vivir la experiencia de desplazarse por un entorno no acondicionado expresamente a sus necesidades, ayudándoles a sentir y percibir la naturaleza con todos los sentidos.

Contenidos y actividades:

1. Presentación de participantes y profesorado y descripción del recorrido.

2. A lo largo del recorrido se realizarán paradas didácticas, para percibir las sensaciones que nos pueda transmitir el entorno en cada punto de interés:

- ✓ Palpar la textura de la piedra más abundante en la zona: la caliza.
- ✓ Palpar y oler los árboles y plantas del recorrido: corteza y hojas de aya y acebo, corteza y agujas de pino, etc.

- ✓ Inguruan dabiltzan animaliarik hurbilerrazenak laztantzea: ardiak, pottokak...
- ✓ Errekaren murmurioa eta txorien txioak aditzea.

3. Jarduera ebaluatzea: hizketaldi bat monitoreen eta partaideen artean.

- ✓ Acariciar los animales más accesibles de la zona: ovejas, pottokas.
- ✓ Oír el murmullo del arroyo y el canto de los pájaros.

3. Evaluación de la actividad: charla entre profesorado y participantes.