



Co-funded by
the European Union

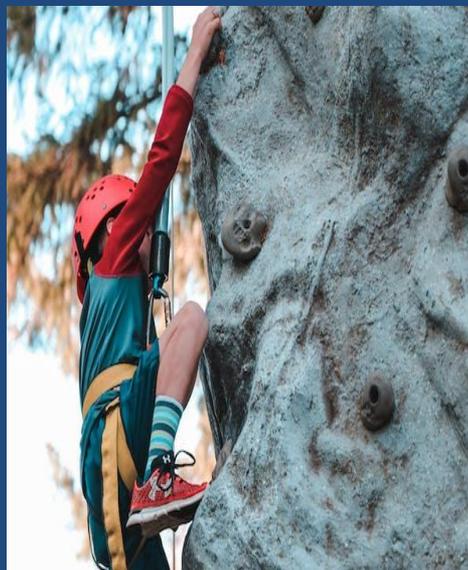
Promotion of sports through Nature and sustainable tourism in rural areas

SPORURAL: ERASMUS-SPORT-2022-SSCP/ 101089454

Actividades
deportivas en el mar



Actividades deportivas
en la montaña



Actividades deportivas en el
campo



INTRODUCCIÓN

Vamos a desarrollar un programa deportivo, en el que estableceremos actividades de mar, campo y montaña, este programa corresponderá a 6 semanas, en las que estableceremos tres días de actividad deportiva a la semana y teniendo en cuenta los diferentes contextos estudiados.



SEMANA 1

ACTIVIDAD DE MONTAÑA

Excursión al mirador de “A Bailadora in Ares”



SEMANA 1

ACTIVIDAD DE MAR 1

Kayak: Realiza una sesión de kayak en el mar, para los que disfrutan de la naturaleza y la tranquilidad de remar. Es importante contar con un guía para enseñar las técnicas adecuadas y garantizar la seguridad de los participantes.



SEMANA 1

ACTIVIDAD DE CAMPO 1

Bicicleta de montaña: Haz una ruta en bicicleta de montaña, para los amantes del ciclismo. Puedes elegir rutas de diferentes niveles de dificultad y adaptarlas a las capacidades de los participantes.



SEMANA 2

ACTIVIDAD DE MONTAÑA 2

El contexto es un lugar adecuado y seguro para organizar una sesión de parapente para los participantes. Esta actividad ofrece una increíble vista panorámica de la montaña y toda la naturaleza de la región.



SEMANA 2

ACTIVIDAD DE MAR 2

Ruta para visitar el pueblo de Redes, de importante tradición marinera



SEMANA 2

ACTIVIDAD DE CAMPO 2

Barranquismo: Realice una sesión de barranquismo, para aquellos que disfrutan de la emoción y el desafío de bajar cascadas y ríos. Es importante contar con un guía experto para garantizar la seguridad de los participantes.



SEMANA 3

ACTIVIDAD DE MONTAÑA 3

Trekking: Pasea por los senderos de montaña, disfrutando del paisaje y la naturaleza. Puedes elegir un sendero con diferentes niveles de dificultad para adaptarlo a las habilidades de los participantes.



SEMANA 3

ACTIVIDAD DE MAR 3

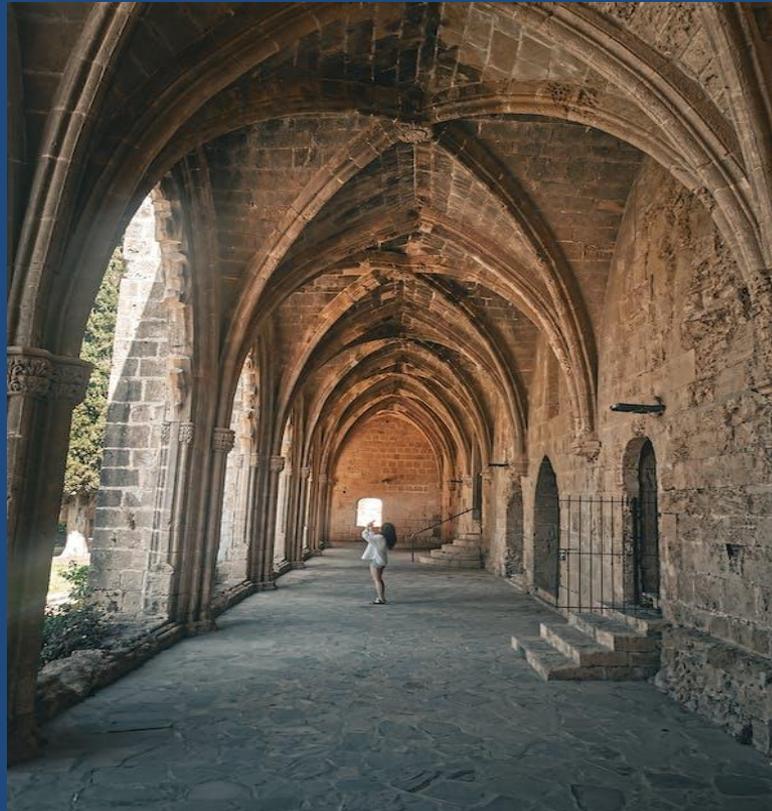
Snorkeling: Realice una sesión de snorkeling, para aquellos que disfrutan explorando el mundo submarino. Es importante contar con un instructor que enseñe las técnicas adecuadas y garantice la seguridad de los participantes.



SEMANA 3

ACTIVIDAD DE CAMPO 3

Actividades deportivo-culturales a través de la visita de monumentos, por ejemplo el Monasterio de Monfero.



SEMANA 4

ACTIVIDAD DE MONTAÑA 4

Escalada: Realice una sesión de escalada en roca, para aquellos que deseen experimentar el desafío y la emoción de escalar. Es importante contar con un guía experto para garantizar la seguridad de los participantes.



SEMANA 4

ACTIVIDAD DE MAR 4

Surf: Realiza una sesión de surf en la playa, para los amantes de las olas y los deportes acuáticos. Es importante contar con un instructor calificado para garantizar la seguridad de los participantes.



SEMANA 4

ACTIVIDAD DE CAMPO 4

Las carreras de orientación son contrarreloj en las que tienes que llegar a la meta por tu cuenta, pasando una serie de controles o balizas. Como en todos los deportes, además de las piernas hay que usar la cabeza, pero en este si te apuras o no piensas con calma, estás perdido.



SEMANA 5

ACTIVIDAD DE MONTAÑA 5

Paracaidismo. La sensación de saltar al vacío en paracaídas es única y merece la pena experimentarla aunque sea una sola vez en la vida.



SEMANA 5

ACTIVIDAD DE MAR 5

Paddle surf: Realiza una sesión de paddle surf, para los que prefieran un deporte acuático más tranquilo y relajado. Es importante contar con un instructor que enseñe las técnicas adecuadas y garantice la seguridad de los participantes.



SEMANA 5

ACTIVIDAD DE CAMPO 5

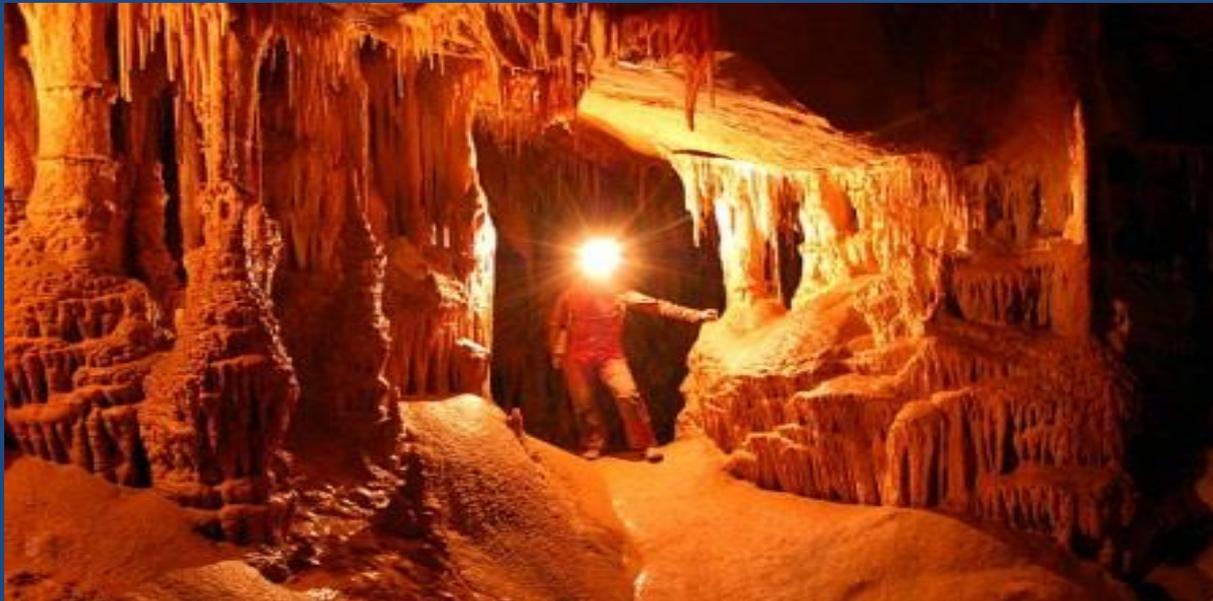
Senderismo: Organice una caminata por las montañas o senderos cercanos para disfrutar de la belleza natural. Asegúrese de que el recorrido sea seguro y adecuado para todos los participantes.



SEMANA 6

ACTIVIDAD DE MONTAÑA 6

La espeleología es una actividad que consiste en la exploración y estudio de cuevas. La espeleología también puede ser una actividad recreativa, en la que los participantes pueden caminar, escalar y realizar otras actividades al aire libre en cuevas. Como actividad, la espeleología requiere equipos especializados y habilidades técnicas para garantizar la seguridad de los exploradores y la preservación de las cuevas y su entorno.



SEMANA 6

ACTIVIDAD DE MAR 6

El kit de surf, también conocido como equipo de surf, es el conjunto de herramientas y accesorios necesarios para la práctica del surf. El kit básico de surf incluye una tabla de surf, una cuerda de surf o 'leash' y una bolsa para transportar la tabla.

Además, los surfistas también pueden utilizar otros complementos como neoprenos (para mantener el calor en el agua), cera de surf (para mejorar la adherencia entre el cuerpo y la tabla), aletas (para mejorar la estabilidad y el control en el agua).), y una serie de herramientas como llaves para ajustar las aletas de la tabla.

Los diferentes tipos de tablas y accesorios del kit de surf se adaptan a las condiciones del mar y al nivel del surfista. La elección de los elementos de un kit de surf dependerá de la experiencia y habilidad del surfista, así como de las condiciones meteorológicas y de las olas.



SEMANA 6

ACTIVIDAD DE CAMPO 6

Campamento: Planee un campamento en las montañas o cerca de la costa. Puedes realizar diversas actividades durante el día y disfrutar de una noche bajo las estrellas.



DISCLAIMER

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."