

## Reunión Andora

- Excursión que tiene como objetivo el trabajo de valores para el desarrollo del espíritu deportivo, aventura, solidaridad y convivencia. "Somos un equipo y nos ayudamos" El objetivo principal del viaje sería el **crecimiento personal**  
Amistad, esfuerzo, felicidad.

### **La educación en valores humano-cristianos**

Algunas de las razones fundamentales para proponer la práctica del deporte son:

- Promover la salud en los jóvenes.
- Socializar a los jóvenes, enseñar valores y comportamiento.
- Desarrollar su personalidad y someterla a las reglas del equipo o grupo.

Debemos tener muy presentes que la simple participación en las prácticas físico-deportivas no genera automáticamente los valores deseables para la convivencia humana y para la buena marcha de la práctica deportiva. Se hace necesario un sistema que facilite la promoción y desarrollo de valores sociales que nos permita aprovechar este marco de actuación que es el deporte.

Se puede distinguir entre los valores sociales y los personales que pueden desarrollarse en y a través del deporte.

### Valores sociales

- Respeto
- Cooperación
- Relación social
- Amistad
- Competitividad
- Trabajo en equipo
- Participación de todos
- Expresión de sentimientos.
- Convivencia.
- Lucha por la igualdad.
- Responsabilidad social.
- Preocupación por los demás.
- Compañerismo

### Valores personales

- Habilidad (física y mental)
- Creatividad
- Diversión
- Reto personal
- Autodisciplina
- Autoconocimiento
- Mantenimiento o mejora de la salud
- Autoexpresión
- Logro (éxito-triunfo)
- Autorrealización

- Recompensas
- Reconocimiento
- Aventura y riesgo
- Deportividad y juego limpio
- Espíritu de sacrificio
- Humildad
- Autodominio
- Obediencia

#### Autobús:

- Respetad los horarios de autobús durante todo el viaje. Esto mejorará de forma notable la fluidez, aliviará tensiones y facilita la coordinación de horarios entre trayectos, hotel, estación, etc.
- Salida el día 21-01-2023 a las.....de la explanada del centro escolar Cristo Rey.
- Imprescindible para el viaje:
  - DNI y tarjeta sanitaria**
  - Pantalón de nieve
  - Cazadora impermeable
  - Gafas de esquí
  - Guantes impermeables de nieve
  - Calcetines gruesos y altos para poner con las botas de esquiar
  - Camiseta térmica (opcional)
  - Braga cuello (opcional)
- Para el viaje en bus aconsejamos:
  - Almohada o almohadón y mantita (aunque hay aire acondicionado).
  - Descargar en el teléfono, series, música, pelis o llevar un libro para leer. Hoy en día con datos ilimitados ya no hace falta.
  - Batería externa de tfno. Móvil.

El primer día hacemos parada en Pedrafita en la estación de Valcarce, por la noche cambiamos de conductor en la estación de Osorno a la altura de Burgos y por la mañana paramos en la estación de Alfajarín en las afueras de Zaragoza para desayunar.

En las paradas vamos al BAÑO.

Desayuno y comida del primer día a cuenta de cada alumno.

Último día, de camino a Coruña, parada y cena a cuenta de cada alumno.

- Regreso en Coruña el 28-1-2023 a primera hora de la mañana. Avisamos de camino la hora a que llegamos.

#### Hotel:

- Respeto por el resto de usuarios.
- Llegada y distribución de las habitaciones.
- El deterioro de mobiliario en hotel será abonado por el responsable/es del desperfecto.

- Ajustarse de forma estricta a los horarios de desayuno y cena. Actitud de responsabilidad y respeto en las instalaciones comunes del comedor.
- La buena alimentación e hidratación es fundamental (nada de saltarse comidas), esto ayudará a un mejor rendimiento a una buena recuperación muscular y prevención de lesiones.  
No se tira comida.
- En el hotel no se puede quedar nadie en las habitaciones a la hora del paseo (por la tarde antes de cenar). Son normas del Hotel, no puede haber alumnos en el hotel sin sus cuidadores.
- A las 23:00 cada uno en su habitación para un buen descanso (ya que madrugamos bastante). Las horas de descanso, igual que la alimentación, es fundamental para la mejora de rendimiento, recuperación muscular y evitar posibles lesiones por fatiga muscular.

#### Estación de esquí Grau Roig:

- Primer día por la tarde, recogida del material alquilado en la estación.
- Si se pierde material alquilado, lo tiene que pagar el alumno.
- Si se pierde o se rompe, el alumno/a abonará el desperfecto o pérdida. Por eso es importante la revisión del material en el momento que nos lo dan, informando en el momento que se alquila.
- En pistas es obligatorio la asistencia a las clases con monitor. Si no se puede por el motivo que sea, debe de informarse a los profesores acompañantes de Cristo Rey (estos informarán de la falta a los responsables de la clase en pistas).
- Puntualidad a la hora de la comida en el restaurante de la estación. Tenemos asignado un horario y son muy escrupulosos con el cumplimiento del mismo (no somos los únicos en la estación, os podéis imaginar la cantidad de gente que por allí pasa a esas horas).
- **En horario libre después de la clase, está terminante prohibido el acceso a zonas o pistas que no hayan ido previamente con su monitor de clases de esquí o intentar hacer cosas o situaciones no practicadas previamente en clase con su monitor. Siempre acompañados de los profesores del colegio, nunca solos.**
- No sólo tenemos que estar pendientes de nosotros sino de los demás usuarios.

#### Andorra y Caldea

- Los paseos y tiempo libre por Andorra se limitan a la avenida peatonal Meritxell.  
**Nunca solos, siempre en grupos.** Los profesores estaremos, también, por dicha calle.
- Andorra es un país extranjero con una legislación distinta. Por lo general, si se cometen “faltas” suele acarrear sanciones económicas muy importantes.
- **No usar datos del tfo. móvil**, avisaremos antes de entrar en Andorra para que los deshabiliten. En el hotel hay WIFI y en la estación también.

- **Caldea:** respeto absoluto y relativo silencio, de lo contrario, el grupo entero (Cristo Rey) será expulsado de las instalaciones.  
***No es un viaje de contemplación, es de actividad física intensa, aventura y relación social (compañerismo). Hay que tener mucha precaución y seguir al pie de la letra las indicaciones de monitores y profesores, para evitar males mayores.***

#### **Documentos que tienen que llevar los alumnos/as de forma obligatoria**

- DNI
- Tarjeta sanitaria.

#### **Material que tienen que llevar de forma obligatoria**

- Pantalón impermeable para esquiar
- Cazadora impermeable, no valen corta vientos o cazadoras que se empapan cuando se mojan
- Guantes para esquiar
- Gafas para esquiar
- Calcetín alto para esquiar. Es importante porque de lo contrario las botas de esquí les harán daño y este tipo de calcetín, adecuado para la actividad, no sólo protege, sino que mantiene el pie caliente.
- Bañador para Caldea
- Una maleta grande para llevar en el maletero del bus y si quieren una mochila pequeña para llevar móvil, cargador, batería externa, documentación, dinero, o aquello que quieran llevar con ellos.
- Protector solar para la cara

#### **Aconsejamos, pero ya depende de cada uno:**

- Un almohadón pequeño para acomodarse en el asiento del autobús y descansar mejor.
- Una mantita, para dormir en el bus
- Protector labial
- Camiseta térmica
- "Braga" para proteger la cara