



ACTIVIDADES NÁUTICAS+INGLÉS UDC 2019

A distribución das actividades realizarase en grupos e por idades, co fin de traballar de maneira adecuada os contidos, tanto de inglés como das actividades náuticas. Porén, o grupo enteiro xuntarase todos os días nas actividades de benvida, no almorzo e mais nas actividades de despedida, así como nas dúas excursións dos venres.

ACTIVIDADES NÁUTICAS

Estas actividades realizaranse por grupos adaptados ás idades. Cada grupo realizará una actividade náutica por día, agás os días en que todo o grupo saia de excursión (un día por semana) e sempre que as condicións meteorolóxicas o permitan. Dividirase a mañá en dúas partes, un grupo realizará actividade náutica mentres outros estarán en terra con actividades relacionadas co inglés e o tempo libre.

VELA LIXEIRA.

Realizarase en embarcacións colectivas de vela lixeira FI-550, con capacidade para 5-7 nenos, patroneadas por monitores de vela titulados, e con apoio de embarcacións neumáticas. Os rapaces e rapazas poderán gozar de 4 sesións de navegación a vela á semana.

O FI-550 é un barco deseñado para o ensino da vela, autobaleirante, e que cumpre todas as medidas de seguridade necesarias. Os bautismos de mar son a maneira perfecta de se iniciar no deporte da vela, e sempre tendo a seguridade como prioridade.

WINDSURF

O Windsurf potencia destrezas e capacidades físicas como o equilibrio e a forza, así como outras habilidades que se poden extrapolar a outras disciplinas náuticas; por exemplo, a orientación no mar ou a dirección e velocidade do vento son aprendizaxes que se desenvolven de maneira moito máis acentuada cando o alumno se atopa nunha táboa, e ten que navegar só coa axuda dos brazos que aguantan da vela.

KAYAK:

Preténdese introducir os/as nenos/as na práctica de actividades de remo.

O kayak é unha variedade de piragua autobaleirante onde o remeiro se acomoda sentado e orientado na dirección do avance, propulsando a embarcación mediante unha pa de dobre folla que non necesita o apoio sobre o casco. Inténtase, ademais de introducir os nenos e nenas no deporte náutico do remo, que desenvolvan actividades de colaboración e coordinación entre eles, xa que remarán por parellas.



Área de Deportes

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Pavillón de Deportes
Campus de Elviña, s/n
15071 A Coruña
Tfno.: 981 167 000 Ext. 1904
Fax: 981 167 163 Ext. 1901



PADDLE SURF:

Trátase dun deporte de remo onde o remeiro navega de pé, encima dunha táboa cunha gran flotabilidade.

As táboas, son deseñadas para iniciación, con gran estabilidade e superficies e cantos protexidos con goma para protección dos alumnos

ARRASTRE-BANANA

Consiste en deslizarse sobre a auga coa axuda dun artefacto (Banana) que é arrastrado por unha embarcación neumática. Unha combinación perfecta de equilibrio, coordinación e adrenalina que fará gozar a mozos e mozas de todas as idades dun gran día de mar.

SINGLADURA (último día):

Unha viaxe realizada a bordo das embarcacións de vela lixeira que se estiveron a utilizar ao longo da quenda, así como das embarcacións neumáticas de apoio.

O destino será unha praia cercana, co fin de desembarcar e pasar un tempo de descanso e xogo na mesma praia, antes de voltar a tempo a porto.

Dependendo da climatoloxía, dirección e intensidade do vento, e tempo dispoñible, poderase ir a Mera, Oza ou Santa Cristina.

Todas as actividades náuticas desenvolveranse nas instalacións da Aula Náutica da Universidade da Coruña, polo que non será necesario desprazamento ningún.

Estas actividades serán impartidas por monitores especializados, coa titulación oficial náutica axeitada e con grande experiencia.

TEMPO LIBRE, OCIO E LECER

As actividades de tempo libre, ocio e lecer, son unhas das actividades centrais, porque o obxectivo principal é o gozo e o respecto dos rapaces e rapazas dentro do ámbito da natureza e o mar. Esta actividade pretende aproveitar o tempo de lecer dunha maneira formadora e proactiva, posto que, hoxe en día, na sociedade actual este tempo de lecer está a ser reducido e mal aproveitado.

ACTIVIDADES NO MEDIO AMBIENTE

Realizaranse actividades e obradoiros relacionadas con actividades de medio ambiente, con material de refugallo. Intentarase concienciar os rapaces e rapazas coa reciclaxe e a redución de residuos. Como tema transversal, traballaremos co papel reciclado que serve para que os rapaces coñezan as alternativas para o uso axeitado dos recursos facendo papel, marcos para fotos ou obxectos decorativos.



XINCANAS

Organízanse actividades recreativas en grupo e, a través destes, realizaranse probas en colaboración cos demais rapaces e rapazas do grupo, xa que esta é unha maneira de realizar xogos cooperativos de forma lúdica.

EXCURSIÓNS

Un día por semana resérvase para que o grupo enteiro comparta unha saída cultural ao contorno da Aula Náutica. As alternativas posibles serán as seguintes:

- Xogo de cidade, onde os rapaces e rapazas poderán descubrir, de forma lúdica e activa, monumentos e zonas emblemáticas da cidade vella coruñesa e mais do paseo marítimo, sempre acompañados por monitores/as.
- Camiñada até Torre de Hércules, gozando do paseo marítimo e do marabilloso contorno da Torre, á vez que se contan lendas e historias relacionadas co faro.
- Visita ao Castelo de San Antón co seu museo histórico, onde poder reconstruír a Coruña medieval de xeito visual e lúdico.

ENGLISH ACTIVITIES - PLAY WITH ENGLISH

As actividades terán como obxectivo principal e centro de interese común o inglés. As actividades descritas serán adaptadas para que se poidan realizar en inglés, de tal xeito que os rapaces e rapazas gocen á vez que aprenden e consolidan conceptos do idioma. A variedade nas actividades é unha das claves para que os menores acollan con ganas o inglés.

Así e todo, durante as actividades náuticas, aproveitarase tamén para que se inicien na nomenclatura básica de cada disciplina, como as partes do barco, os rumbos ou os postos dentro da embarcación.

LET ´S BET

Grupos de xogos consistentes en apostas e contra-apostas por equipos en función da esperanza que teñen de gañar as probas que se lles irán propoñendo, que poden ser físicas, náuticas ou intelectuais.

BOARD GAMES

Os xogos de mesa de toda a vida adaptados ao idioma inglés sempre funcionan á hora de motivar os rapaces e rapazas. Desde o parchís, pasando polo Monopolio ou o Scattergories, así como o xogo da Oca.



BUZZ DAY

Concurso televisivo de preguntas e respostas, onde, ademais de traballar o compañeirismo, aproveitamos para afondar na cultura anglosaxona mediante preguntas referentes á súa música, sociedade, historia etc e todo utilizando a lingua materna da Raíña Isabel.

MOVIE TIME

Nesta actividade visionaremos curtametraxes de temática actual que tratan temas de grande interese para a estas idades, como pode ser a educación en valores, para a reflexión e o debate posteriores.

SING WITH ME

Utilízanse as cancións máis de moda entre os mozos e mozas para debullar as súas letras, os seus dobres significados, o argot típico das cidades inglesas e americanas e, sobre todo, para espertar a súa curiosidade de seguir aprendendo cuestións novas todos os días grazas aos seus artistas favoritos.

ROLEPLAYING E MATCH DE IMPROVISACIÓN

Baseándonos en traballo teatral, os mozos e mozas desenvolverán a autoestima, a desinhibición ou a empatía por medio de diálogos de roles sobre diferentes valores e contra-valores. Ademais, gozarán da arte do teatro mediante improvisacións ou pequenos monólogos cómicos que representarán perante os seus compañeiros e compañeiras.

Instalacións:

Aula Náutica da UDC (Dique de Abrigo)

- Dúas salas multiuso para actividades
- Unha aula para actividades audiovisuais de inglés e outras actividades
- Pañol, vestiarios e embarcadoro

Recomendacións de vestiario axeitado para as actividades náuticas:

A vela lixeira realízase en embarcacións autobaleirantes (baleiran automaticamente a auga). Aínda así, dependendo das condicións meteorolóxicas e do mar, é posible que os tripulantes se mollen algo polas salpicaduras, polo que é aconsellable a seguinte vestimenta.

- Roupa deportiva axeitada á temperatura do día, máis un chubasqueiro lixeiro, gorra e crema solar.
- Traxe de baño, pantalón curto ou pantalón longo de tecido impermeable, segundo as condicións climáticas.



Área de Deportes

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Pavillón de Deportes
Campus de Elviña, s/n
15071 A Coruña
Tfno.: 981 167 000 Ext. 1904
Fax: 981 167 163 Ext. 1901



- O calzado axeitado son os escafpíns, pero tamén poden levar calzado deportivo lixeiro e antiesvaradío.
- Non é preciso traxe de neopreno. Aconsellable unicamente para o paddle surf e windsurf.

O máis importante é levar roupa e calzado de recambio para despois das actividades náuticas.

Facilitaranse chalecos salvavidas obrigatorios, que tamén protexen parcialmente do frío, vento e auga.

Nas instalacións da Aula Náutica teñen vestiarios para se duchar e mudar de roupa.