**NOTA INFORMATIVA PARA LA ACTIVIDAD DE SENDERISMO EN EL VALLE DE LA FUENFRÍA (CERCEDILLA) – RUTA: “CAMINO DEL AGUA”**

El departamento de Educación Física ha propuesto esta actividad de senderismo para 1 E.S.O. con el fin de alcanzar algunos de los objetivos curriculares del bloque “Actividades en medio no estable” recogidos en la actual ley LOMCE.

La actividad tiene cacrácter obligatorio y será evaluable. Aquellos alumnos/as que por cualquier motivo no puedan asistir a la actividad, se les propondrá realizar un trabajo teórico.

A cotinuación hablaremos del material necesario y las normas de comportamiento en el medio natural.

*MATERIAL NECESARIO - ¡¡ Prepara y revisa bien tu mochila, no olvides nada!!*

* Llevar botas de montaña, o zapatillas deportivas en su defecto. Si no tienes botas de montaña trae otras zapatillas de repuesto (quizás no las uses, pero andar con los pies mojados es muy incómodo). **PROHIBIDO EL USO DE OTRO CALZADO.**
* Llevar calcetines de repuesto.
* Mochila suficientemente grande para meter: cantimplora con agua (el agua en una botella de plastico se calentará y no querrás beberla), almuerzo para mitad de mañana y comida (aunque volvemos a las 15:30 seguro que después de caminar se te abre el apetito), crema solar, gorra (recomendable), gafas de sol (opcional), ropa de abrigo y chubasquero (dependiendo de la meteorología).
* Desayuna bien! Hasta media mañana no haremos la parada para el almuerzo, y la ruta será en ascenso, no querrás quedarte sin energías para subir,no? Durante la actividad no podremos pararnos a comprar nada.

*NORMAS DE COMPORTAMIENTO EN LA NATURALEZA – ¡¡Pásatelo bien, disfruta, pero* ***RESPETA*** *el entorno!!*

El valle de la Fuenfría pertenece al Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama, lo que quiere decir que es un espacio protegido por la gran biodiversidad que allí habita.

* Por lo tanto es **IMPRESCINDIBLE LLEVAR UNA BOLSA DE BASURA** para tirar los desperdicios (ensuciar el entorno está penado con multa).
* Respetaremos la naturaleza en todo momento, no maltratando la vegetación ni la fauna que nos encontremos (es probable ver animales en libertad).
* No estamos en nuestra casa, vamos de invitados al hogar de numerosos animales, por lo tanto, evitaremos hacer ruidos estridentes e innecesarios.
* Durante el trayecto **debemos ir agrupados en todo momento,** no alargando la columna de personas más de lo necesario. **Ningún alumno/a podrá sobrepasar a los profesores** que encabezan la marcha **ni quedar rezagados** por detrás de los profesores que están al final.
* Elige a un compañero o haced un grupo de tres para cuidaros mutuamente (nadie debe quedarse solo, así sabremos rápidamente si alguien le pasa algo y podemos ayudarle).

ITINERARIO DE LA ACTIVIDAD

**8:30** – Entrada en el aula y revisión del material por parte de los profesores. Recordatorio de normas de conducta y tiempo para ir al aseo. Hasta 9:45

**9:00 – Salida** de los autobuses (punto de recogida, aún por determinar)

**10:00 – 10:30 –** Llegada a la estación de renfe de Cercedilla. Lugar donde empezaremos la ruta.

**11:30 –** Parada de avituallamiento (horario aproximado)

**12:30 -** Parada de avituallamiento (horario aproximado)

**13:15 –** Llegada a Las Dehesas. Tiempo libre para comer hasta las 13:50

**14:00 –** **Salida** de los autobuses **.** Hora de llegada aproximada 15:15 – 15:30

