FORMACIÓN DEPORTIVA 2016
FGM

XORNADAS TÉCNICAS DE MONTAÑA PARA RAPACES/AS

DATA: 20, 21 e 22 de xullo de 2016
HORARIO: Tres días consecutivos con pernocta incluida**.**
LUGAR: Monte Aloia, Serra do Galiñeiro e Barranco de Cerves.
PREZO: 85 **€**
PRAZAS: O número de prazas é de 12, cubríndose por estricta orde de inscrición. O número mínimo de asistentes para realizar o curso será de 10 nenos.
RATIO: 1 instructor/a por cada 6/7 participantes

DESTINATARIOS/AS

Curso dirixido a nenos e nenas federados/as, con idades comprendidas entre os 9 e 12 anos que queiran iniciarse na realización de actividades técnicas de montaña.

TRANSPORTE

O transporte ata o punto de encontro o primeiro día e o punto de recollida o último día será a cargo do responsable do menor. O transporte dende o lugar de pernocta ata o Galiñeiro e Barranco de Cerves o subvencionará a FGM, que tamén se encargará da organización do mesmo.

ALOXAMENTO

As dúas noites durmirase no refuxio do Monte Aloia, propiedade do Club Montañeiros Celtas.

MANUTENCIÓN

Os nenos e nenas deberán traer a comida do primeiro día e aqueles alimentos complementarios ás comidas principais, (froitos secos, barritas ou comida de "ataque"). O resto de comidas (2 almorzos, dous xantares e dous ceas) serán feitas no restaurante anexo ao refuxio do Aloia.
No caso de que algún neno/a teña algún tipo de alerxia ou necesidade especial de tipo alimentario, os seus responsables terán que comunicarllo con antelación suficiente ao director/a da actividade.

OBXECTIVOS

- Divertirse no medio natural
- Coñecer diferentes actividades técnicas de montaña
- Aprender as técnicas básicas que lles axuden a desenvolverse no medio natural coa maior autonomía e seguridade posible.
- Aprender a respectar o medio onde se desenvolven estas actividades.
- Divertirse compartindo as súas experiencias con outros rapaces da súa idade e coas mesmas inquedanzas.

METODOLOXÍA

- A través de actividades dinámicas e xogos
- Cun aprendizaxe baseado na solidariedade e cooperatividade
- Con rigorosidade pero adaptando os contidos ás idades e características dos nenos e nenas

CONTIDOS

- Características dos deportes de montaña
- Equipo e material para unha actividade sinxela de montaña
- Organización dunha saída á montaña
- Técnicas básicas de orientación en montaña
- Técnicas básicas de escalada
- Técnicas básicas de descenso de barrancos

PROGRAMA RESUMIDO DAS XORNADAS

Día 1: Monte Aloia: Preparación dunha actividade de montaña. Técnicas básicas de orientación. Equipo e material. Aspectos básicos de seguridade.
Día 2: Monte Galiñeiro: Técnicas básicas de escalada. Equipo e material específico.
Día 3: Cerves: Técnicas básicas de descenso de barrancos. Equipo e material específico.

FORMACIÓN DEPORTIVA 2016
FGM

REQUISITOS

- Estar en posesión da licenza federativa do ano en curso.
- Estar dentro do rango de idades que establece a actividade.
- Saber nadar.
- Entrega da folla de autorización firmada por parte dos titores do menor.

MATERIAL NECESARIO:

- Calzado de montaña máis un par de reposto.
- Roupa deportiva para 3 días, mudas de reposto.
- Roupa de abrigo: Forro polar ou similar, chuvasqueiro, guantes e gorro.
- Gorra e crema de protección solar.
- Toalla e neceser básico.
- Bañador
- Saco de durmir e no caso de ter, esterilla.
- Frontal ou lanterna.

INSCRICIÓN

Algúns clubs federados galegos conceden unha bolsa aos seus federados/as que toman parte nos cursos de formación deportiva, polo que te podes inscribir pola secretaría do teu club, ou o interesado/a directamente na propia FGM. A inscrición non será definitiva ata que se faga efectivo o pagamento. A data límite será ata o venres da semana anterior á do inicio do curso e no caso de máis solicitudes que prazas, a distribución das mesmas será realizada en función do número de licencias de cada club.

INFORMACIÓN

Federación Galega De Montañismo - Rúa Fotografo Luis Ksado 17, – VIGO
Tlf/Fax: 986 208758 / 986 207407 - Horario: luns a venres de 10 a 13:30 ou por correo-e a info@fgmontanismo.es