



# NO CAMIÑO

DO CEBREIRO A SANTIAGO



- ✦ ▲ Nesta actividade, imos a percorrer un tramo **DO CAMIÑO DE SANTIAGO**.



O Camiño  
de Santiago



Comezaremos en Vilafranca do Bierzo,  
pois así faremos a subida ata  
**O CEBREIRO**, portal galego do camiño.

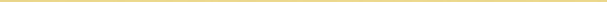
Para prepararnos para esta actividade teremos que facer as seguintes tarefas :

- 1 – Planificar a viaxe (cantas etapas, onde durmir, que necesitamos para a mochila, etc). Podedes consultar estas páxinas para documentarvos. (premede nos logós)

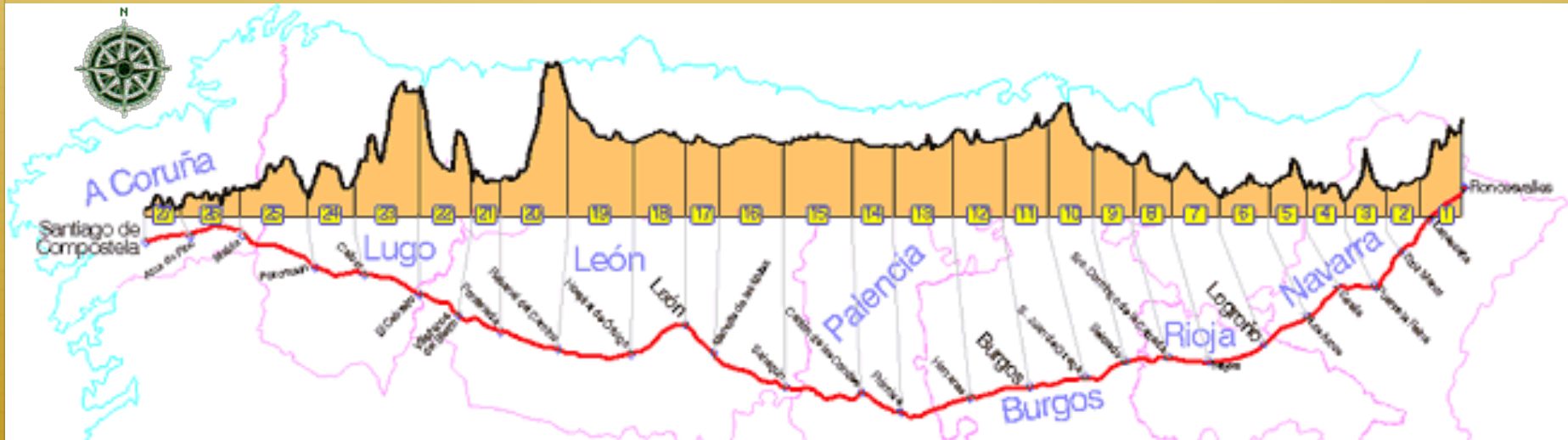


2- Prepararnos físicamente



- 

- wikiloc

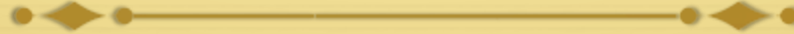


- ✦ O Camiño de Santiago é unha **senda** de **gran recorrido**, o **GR65**. Podedes saber máis acerca dela e outras sendas GR en [www.sendeirosgr.es](http://www.sendeirosgr.es)

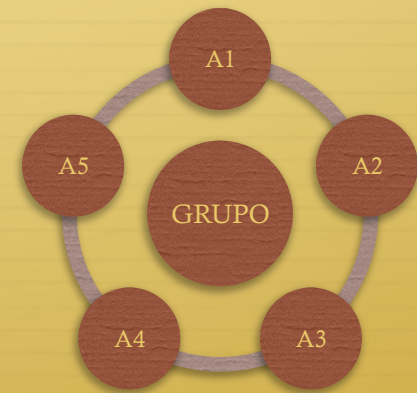
## NO CAMIÑO



\*Nesta actividade imos a centrarnos principalmente en prepararnos fisicamente, facendo de xeito virtual cada etapa do Camiño.



- ❖ Ides a facer un **grupo** de máximo **5 persoas**. Cada un de vos pode ir **correndo** ou **camiñando** para lograr o obxectivo do grupo, que é acadar o número de kilómetros totáis de cada etapa.
- ❖ Imos a facer o mesmo número de **sesións** que de etapas **temos** dende o noso inicio en Vilafranca (tamén temos a opción de facer o Camiño dende Roncesvalles). Faremos 2 sesións semanáis (nas clases) e **unha máis fora** que puntuará por **1,5** (cada km. que fagades ese día terá un valor de 1.5)
- ❖ Despois da última sesión analizaremos se fumos quen de chegar ata **Santiago de Compostela** ou ben, a cantos kilómetros nos quedamos.





▲ Seleccionar a vosa etapa (no caso de que a opción fora facer o Camiño dende Roncesvalles cada grupo escolledes un tramo). Analizar o perfil para saber a dificultade. Marcar o ritmo previsto segundo a dificultade da etapa (por exemplo 5min/kim.).

## O CAMINO DE SANTIAGO

Ruta escollida:	Lonxitude total	Nº de Etapas	Difultade global	
San Xil <input type="checkbox"/>				
Samos <input type="checkbox"/>				
Etapas	Lonxitude	Nº de paradas	Difultade	Ritmo previsto
Etapa 1: (inicio e final)				
Etapa 2: (inicio e final)				
Etapa 3: (inicio e final)				
Etapa 4: (inicio e final)				
Etapa 5: (inicio e final)				
Etapa 6: (inicio e final)				
Etapa 7: (inicio e final)				
Etapa 8: (inicio e final)				
Etapa 9: (inicio e final)				
Etapa 10: (inicio e final)				

## NO CAMIÑO



▲Para prepararnos, imos a ter entre **20-30 minutos** de cada clase, no que trataredes de percorrer a maior distancia posible. Lembra de o número de metros que ten o percorrido marcado no voso centro, os kilómetros da etapa, e o número de voltas que ten que dar cada un para finalizar a etapa. **Sumades** o resultado de **cada membro** do grupo.

O CAMINO DE SANTIAGO					
	Lonxitude	Nº de paradas	Difultade	Ritmo previsto	
Etapa 1: (inicio e final)					
	Nº de Voltas		Km. percorridos		Pulsaciones ao final da etapa
Alumno 1					
Alumno 2					
Alumno 3					
Alumno 4					
Alumno 5					
KM TOTAIS:		BONUS: SI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/>	KM T. + BONUS (20%)		

\*Se todos os membros do grupo consiguen acadar máis do **80%** do recorrido cada día, recibides un **bonus** equivalente ao **20%** restante. Imprescindible que todos acaden alomenos a metade do percorrido.





\* Recordade que para poder manter o voso propio ritmo, tedes que calculalo tendo en conta o índice cardíaco máximo (ICM), e a zoa de actividade física saudable (ZAS).



ICM para poboación pediátrica (10-16 anos) =  $208 - 0.7 \times \text{idade}$

## ESFORZO MÁXIMO [90 - 100%]

- Mellora a velocidade
- Tonifica o sistema neurmuscular



## ESFORZO INTENSO [80 - 90%]

- Incrementa a resistencia anaeróbica en sesións curtas



## ESFORZO MODERADO [70 - 80%]

- Mellora a resistencia aeróbica



## ESFORZO SUAVE [60 - 70%]

- Mellora a resistencia básica e a queima de calorías



## ESFORZO MOI SUAVE [50 - 60%]

- Axuda á recuperación posterior ao esforzo

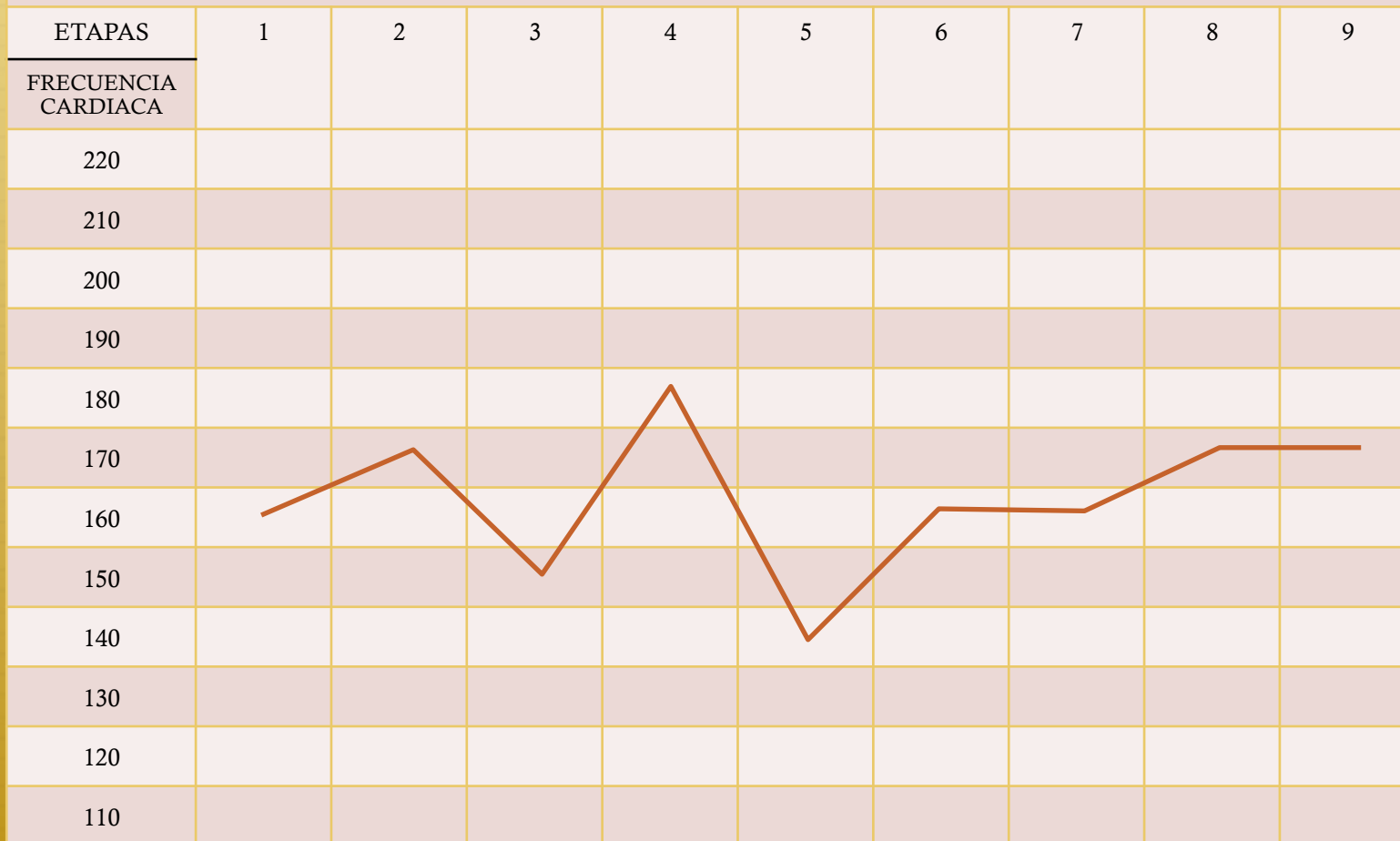




▲ PARA COMPROBAR A NOSA MELLORA IMOS A LEVAR UN CONTROL DA NOSA FRECUENCIA CARDIACA AO FINAL DE CADA ETAPA (CARREIRA)

## PULSACIÓNS POR MINUTO AO REMATE DE CADA ETAPA

ICM PERSOAL =  $208 - 0.7 \times \text{IDADE}$  = \_\_\_\_\_



\*Anota a túa frecuencia cardiaca ao final de cada etapa (carreira) facendo un punto debaixo para unir todos cunha liña e elaborar unha gráfica de evolución do pulso.

\* Escollede o ritmo que queredes levar cada día, caminar, correr, alternar camiñar-correr e a que velocidade segundo o que queirades mellorar.



# O CAMINO DE SANTIAGO

NO CAMIÑO



Ruta escollida:	Lonxitude total		PUNTO FINAL ACADADO			
San Xil <input type="checkbox"/>						
Samos <input type="checkbox"/>						
Etapas	KM. (individuais) ACUMULADOS					KM. TOTAIS POR ETAPA
Etapa 1: (inicio e final)	A1	A2	A3	A4	A5	
Etapa 2: (inicio e final)	A1	A2	A3	A4	A5	
Etapa 3: (inicio e final)	A1	A2	A3	A4	A5	
Etapa 4: (inicio e final)	A1	A2	A3	A4	A5	
Etapa 5: (inicio e final)	A1	A2	A3	A4	A5	
Etapa 6: (inicio e final)	A1	A2	A3	A4	A5	
Etapa 7: (inicio e final)	A1	A2	A3	A4	A5	
Etapa 8: (inicio e final)	A1	A2	A3	A4	A5	
Etapa 9: (inicio e final)	A1	A2	A3	A4	A5	
Etapa 10: (inicio e final)	A1	A2	A3	A4	A5	

▲ FINALMENTE IMOS COMPROBAR SE FUMOS QUEN DE CHEGAR Ó NOSO DESTINO FINAL.

\* Sumade os kilómetros totais percorridos por tódolos compoñentes do grupo e comprobade se acadáchedes a Praza do Obradoiro, ou noutro caso, que punto acadáchedes.



!!!Parabéns a todos polo voso esforzo!!!



## RUBRICA DE A VALIACION - NO CAMINO

### Criterios de Avaliación

B1.3,

### Estándares de Aprendizaxe

PEVSB1.3.1, PEVSB1.3.3

### COMPETENCIAS CLAVE TRABALLADAS

### CMCCT / CD / CAA / CSC

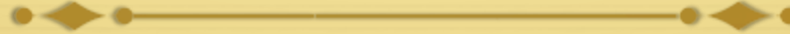
CATEGORIAS	4	3	2	1
<b>1- PLANIFICACIÓN DO CAMIÑO.</b>	Planifican a ruta, tódalas etapas, o material necesario e o presuposto facendo una busca na web.	Planifican a ruta e a etapas, incluíndo algún material e un presuposto básico	Planifican a ruta, 3 ou 4 etapas, algún material necesario e un presuposto básico	Planifican a ruta, 1 ou 2 etapas, e algún material necesario pero non inclúen presuposto.
<b>2-Análise de cada etapa)</b>	Cubren correctamente tódolos datos da táboa de análise de cada etapa	Cubren correctamente a meirande parte da táboa de análise de cada etapa	Cubren una pequena parte dos datos da táboa de análise de cada etapa	Cubren algún dato da táboa resumo da táboa de análise de cada etapa pero de xeito incompleto
<b>3 – Percorrido das etapas e control de pulso</b>	Cubren correctamente tódolos datos da táboa resumo das etapas e do control de pulsacións	Cubren correctamente a meirande parte da táboa resumo das etapas e do control de pulsacións	Cubren una pequena parte dos datos da táboa resumo das etapas e do control de pulsacións	Cubren algún dato da táboa resumo das etapas e do control de pulsacións pero de xeito incompleto
<b>4 – Cheque final do punto acadado</b>	Cubren correctamente tódolos datos da táboa resumo de chequeo final	Cubren correctamente a meirande parte ben completada dos datos da táboa resumo de chequeo final	Cubren correctamente una pequena parte dos datos da táboa resumo de chequeo final pero ben completada	Cubren correctamente algún dato da táboa resumo de chequeo final e de xeito incompleto
<b>Traballo pequeno grupo</b>	Todos traballaron e contribuíron por igual para a planificación da viaxe e acadar o obxectivo final	Todos os membros do grupo traballaron dalgunha maneira na planificación da viaxe e acadar o obxectivo final	Algúns compoñentes do grupo non aportaron para a planificación da viaxe e acadar o obxectivo final	O grupo non funcionou e a tarefa foi realizada por un ou dous compoñentes do grupo.
<b>Traballo clase (No caso de facer O Camiño dende Roncesvalles)</b>	Tódolos grupos traballaron e contribuíron por igual para a planificación da viaxe e acadar o obxectivo final	Tódolos grupos traballaron dalgunha maneira para elaborar documentos para unha exposición no centro	Algúns grupos non aportaron datos para elaborar documentos para unha exposición no centro	O grupo-clase non funcionou e un ou dous pequenos grupos elaboraron documentos para unha exposición no centro

# CREDITOS

NO CAMIÑO



- Todas as imaxes empregadas foron localizadas a través do buscador <http://www.searchcreativecommons.org> con permiso para modificar e adaptar.



- Os gifs animados empregados foron extraídos de xeito grátis webs <http://www.gifsanimados.org> e <http://www.gifanimado.com>

## ENLACES

Seastock - Rise and Shine | Jamendo Music | Descargar música gratis. (s. f.). Recuperado 2 de decembro de 2016, a partir de <https://www.jamendo.com/track/1189949/rise-and-shine>

«Camino Francés - Camino de Santiago en Galicia: web oficial». Accedido 2 de decembro de 2016. <http://www.caminodesantiago.gal/es/planifica/las-rutas/camino-frances>.

«Camino de Santiago, todas las etapas y albergues | EROSKI CONSUMER». Accedido 2 de decembro de 2016. <http://caminodesantiago.consumer.es/>.