



## XII. Acercamiento Educativo al Deporte

### 6. Expedición Himalaya

#### Descripción

Las montañas, el medio ambiente, el deporte, la alimentación saludable y la motivación de logro para perseguir y conseguir los sueños personales, serán los hilos conductores de la proyección audiovisual donde se transmitirán todas estas ideas junto con las sensaciones de estar a más de 8000 metros de altitud, frío intenso, falta de oxígeno, etc. Es prioritario fomentar los valores de solidaridad, sacrificio, esfuerzo, tolerancia, desde los más jóvenes hasta los adolescentes para que centren toda su energía en perseguir sus sueños, por muy altos que estos sean y favorecer su afán de superación.

Promover la conciencia medioambiental y la protección del entorno, fomentando estilos de vida saludables en los/las escolares, propiciando actividades de promoción del deporte y hábitos alimenticios y de descanso adecuados que garanticen la salud y el bienestar, evitando de esta forma el consumo abusivo de alcohol y drogas.

#### Objetivos

- Conocer las montañas y el medio natural, fomentando la protección del medio ambiente.
- Sentir las experiencias deportivas de los alpinistas, frío, peso del equipo, falta de oxígeno, alimentación.
- Estimular y fomentar la confianza en uno mismo, consecución de sueños y afán de superación.
- Aumentar la motivación personal para perseguir los sueños.
- Fomentar hábitos de vida saludable, de alimentación, descanso, evitando el consumo abusivo de alcohol y drogas.
- Interiorizar el deporte como estilo de vida, con los valores que implica: tolerancia, respeto, perseverancia, igualdad, sacrificio y humildad entre otros.

#### Contenidos

- Presentación de una proyección audiovisual que intercala videos con fotografías de la expedición con música actual que llega de lleno a los/las escolares.
- Explicaciones simultáneas de cómo se asciende, para qué, por qué, cómo y dónde se entrena.
- Estimulación de la motivación y compatibilización de los estudios y los sueños.
- Ejercicios prácticos:
  - El frío en tus manos.
  - El peso de la mochila, real y emocional.
  - Me falta el aire.
  - El efecto mariposa en el medio ambiente.

#### Actividades

Se desarrollará un taller de aproximadamente dos horas de duración, con una proyección audiovisual comentada con fotografías y videos, intercalado con actividades didácticas donde se realizarán ejercicios prácticos y se conocerán los materiales deportivos.

#### Dirigido a

Segundo ciclo de Educación Primaria.  
Educación Secundaria Obligatoria.  
Bachillerato.  
Formación Profesional.

#### Calendario

Durante el curso escolar.

#### Duración

De una hora y media a dos horas desde el comienzo de la actividad.

#### Organiza

Concejalía de Derechos Sociales, Educación y Accesibilidad  
Concejalía de Protección Ciudadana.  
Concejalía de Participación Ciudadana, Juventud y Deportes del Ayuntamiento de Granada

**Programas educativos 2018-2019**  
**Granada. Ciudad Educadora**



**Tramitación**

Servicio de Educación.

C/ Horno de San Matías, 4-3ª planta. 18009 Granada

Teléfono: 958.18.00.91

Fax: 958.18.00.90

Correo electrónico: [educacion@granada.org](mailto:educacion@granada.org)

Web: [www.granada.org](http://www.granada.org)

