

NORMATIVA “PEQUESENDAS” - SENDERISMO ESCOLAR

El Ayuntamiento de Málaga, a través del Área de Deporte, pone en funcionamiento la décima edición del Programa de PEQUESENDAS. La realización de dicho programa será durante el curso escolar 2023-2024. Estará dirigido a todos los Centros Escolares de Educación Primaria de la ciudad, tanto públicos como concertados. El objetivo principal de éste programa es dar a conocer y poner a disposición de la Comunidad Escolar la actual Red de Senderos Municipales para su uso en horario lectivo por parte del alumnado de 1º a 6º de Primaria.

De este modo se fomenta *“el desarrollo de hábitos saludables, el ejercicio físico y el deporte”* y *“utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social”* (Art.2 h y Art. 17 k, Título I, Cap. II, de Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación).

Esta iniciativa cumple con el compromiso de *“Favorecer la cooperación de las entidades locales con la Administración educativa de la Junta de Andalucía”* (Art. 5 r de la Ley 17/2007, de 10 de diciembre de Educación de Andalucía). Con ello se pretende *“estimular la incorporación de actividades deportivas a la organización y funcionamiento de los Centros Escolares por considerarlas instrumento capital para el conocimiento del entorno, factor de dinamización de los Centros y fórmula válida para la progresiva extensión de los espacios de participación social de los alumnos y de las alumnas”*.

El aumento de los equipamientos deportivos municipales integrados en la Red de Senderos facilita un acceso cercano y más cómodo a senderos de todo tipo de niveles (Senderos de Gran y Pequeño Recorrido, Senderos Locales y Paseos por la Ciudad). Éstos permite planificar a los responsables de la Educación Física en la escuela *“contenidos y actividades para la adquisición de hábitos de vida saludable y deportiva y la capacitación para decidir entre las opciones que favorezcan un adecuado bienestar físico, mental y social, para el propio alumno o alumna y para los demás”* además de *“Contenidos y actividades relacionadas con el medio natural”* (Art. 4 c y e, Cap.II del Decreto 230/2007, de 31 de julio BOJA).

La pretensión es alcanzar que en los próximos años toda la población escolar malagueña tenga la oportunidad de practicar el senderismo en alguno de los senderos municipales, despertar el interés en la actividad física de senderismo a estas edades y consolidar de forma temprana la práctica deportiva como hábito regular, son algunos de los objetivos que deben conseguirse con la puesta en funcionamiento del Programa de Senderismo Escolar denominado “Pequesendas”.

1. ORGANIZACIÓN GENERAL

LUGAR: Senderos de la **Red de Senderos Municipales** de Málaga:

- Pequesenda Litoral Este
- Pequesenda Castillo de Gibralfaro
- Pequesenda del embalse del Limonero

HORARIO: En horario lectivo. De las 10:00 a las 13:00 h.

FECHAS:

- De Octubre 2023 a Junio de 2024.
- la actividad se realizara de martes a viernes.

DURACIÓN: 3 horas.

PARTICIPANTES: Alumnado de 1º a 6º de Primaria.

GRUPOS: Hasta 55 plazas entre alumnado y profesorado (**Ver circunstancias especiales punto 4.6**).

2. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Esta actividad cuenta con diferentes itinerarios y recorridos que varían en dificultad, además de tener recorridos adaptados y accesibles (personas con movilidad reducida en silla de ruedas).

Entre los recorridos a elegir se ofertan:

- **Pequesenda Litoral Este (3,1 Km)**: Principalmente orientado al alumnado de 1º y 2º ciclo aunque puede realizarlo todo el ciclo de primaria (**Recorrido accesible**). Esta pequesenda es parte de la Senda del Mediterráneo o Sendero Litoral Este de Málaga (GR-92).

- **Pequesenda Castillo de Gibralfaro (3,6 Km)**: Orientado al alumnado de todo el ciclo de primaria. (Recorrido no accesible). Hay un itinerario alternativo de 5,5 Km. (**Recorrido accesible**) en el caso de participar algún alumno/a con movilidad reducida (silla de ruedas). Esta pequesenda es parte del Sendero PR-A119 del Mirador de Málaga.

- **Pequesenda Embalse El Limonero (3,6 Km)**: Orientado al alumnado de 2º y 3º ciclo de Primaria (**Recorrido no accesible**). Esta pequesenda es parte del Sendero PR-A114 Ciudad Jardín-Puerto de la Torre.

*Toda la información detallada sobre las pequesendas las podréis encontrar en los anexos IV, V y VI.

3. PROCEDIMIENTOS DE PREINSCRIPCIÓN:

Para ser seleccionado y tener la opción de participar en el programa de "Pequesendas" es indispensable remitir la solicitud de preinscripción (Anexo I) al Área de Deporte del Excmo. Ayuntamiento de Málaga de cualquiera de las formas siguientes:

- Por e-mail a: eventosdeporte@malaga.eu

La fecha de comienzo de recepción de solicitudes será el **4 de septiembre de 2023** y finalizará cuando se agoten las plazas existentes.

4.- PROCEDIMIENTOS DE INSCRIPCIÓN Y REQUISITOS:

- 4.1 Una vez realizada la recepción de todas las solicitudes por parte de los Centros Escolares interesados, se establecerá por estricto orden de llegada de las mismas una base de datos por fecha y hora de entrada de ellas.
- 4.2 Posteriormente se pasará al proceso de inscripción, donde los Centros Escolares podrán elegir fecha de entre las posibles para realizar la actividad siguiendo el orden citado en el párrafo

anterior. Una vez confirmada por parte del Área de Deporte la obtención de plaza y fecha de realización es indispensable que el Centro tenga incluida esta actividad en el Plan de Centro por el Consejo Escolar para poder realizarla. Se adjuntará fotocopia del Acta del Consejo Escolar en la que se acepta la participación en el Programa Municipal de Deporte Escolar y su normativa, así como su inclusión en el Plan de Centro o en su defecto se puede presentar **certificado acreditativo** de lo solicitado anteriormente (Ejemplo en ANEXO I) en el momento que se solicite por parte de éste Área. En el caso de obtener autobús subvencionado se adjuntará la **Hoja de Control y Transporte** debidamente cumplimentada (Anexo II). Se pueden encontrar las indicaciones de cómo cumplimentar correctamente esta hoja de control en el Anexo III.

- 4.3 El Centro podrá inscribir un grupo máximo de 55 participantes, entre el alumnado de 1º a 6º de Primaria y Profesorado (*Ver circunstancias especiales punto 4.7).
- 4.4 El criterio de participación lo fijará el Centro Escolar, sin que medie intervención alguna por parte del Área de Deporte. El Centro tiene la potestad de elegir a que cursos y a que profesores quiere destinar la actividad. **En caso de que asistan alumnos de Educación Especial, habrán de informar previamente al responsable del Programa para coordinar la mejor atención y adaptación de recorridos.**
- 4.5 Cada Centro elegirá el recorrido y adaptaciones horarias más adecuadas para el normal funcionamiento de su horario escolar.
- 4.6 El transporte de los participantes es por cuenta del Centro Escolar. **Opcionalmente y según disponibilidad de presupuesto**, se subvencionará un autobús de 55 plazas por centro para los desplazamientos desde los Centros Escolares a los puntos de partida de los recorridos y su posterior recogida para regresar a los citados Centros. En caso de necesitar un segundo autobús este correría por cuenta del Centro Escolar.
- 4.7 Se puede dar la posibilidad de las siguientes circunstancias especiales:
 - a) Una vez pasado el proceso de preinscripción, el Centro ha conseguido plaza y accede a la actividad. El Centro puede asistir con 55 (Entre alumnado y profesorado).
 - b) Una vez pasado el proceso de preinscripción, el Centro ha conseguido plaza y accede a la actividad con un autobús subvencionado. Si el Centro considera asistir con más alumnos/as (de varios cursos o clases), o sea, superar las 55 plazas, tendría que solicitarlo al Área de Deporte para su autorización, pero en este caso solamente sería posible un autobús más (para no superar los 110 participantes), y ese autobús lo sufraga el Centro. Serían un total de 2 autobuses, el subvencionado por el Área de Deporte y el sufragado por el Centro.
 - c) Una vez pasado el proceso de preinscripción, el Centro ha conseguido plaza y accede a la actividad con un autobús subvencionado. Si el Centro está interesado en asistir además en otra fecha distinta con más alumnos/as (de varios cursos o clases), en este caso desde el Área de Deporte se estudiará la disponibilidad para la presencia de un Técnico en la realización de dicha actividad sufragándose los gastos del autobús o autobuses por cuenta del Centro (Máximo 2, para no superar los 110 participantes). La fecha de realización se convendría directamente con el citado Centro en una fecha distinta a las de la pequesendas organizadas con autobús subvencionado.
 - d) Una vez pasado el proceso de preinscripción, el Centro **no** ha conseguido plaza y **no** accede a la actividad con un autobús subvencionado. Se puede dar el caso que el Centro esté muy interesado en realizar alguna de las pequesendas, siendo así, siempre y cuando el colegio

sufrague los gastos del autobús , desde el Área de Deporte se estudiará la disponibilidad para la presencia de un Técnico en la realización de dicha actividad.

- e) Una vez pasado el proceso de preinscripción, el Centro **no** ha conseguido plaza y **no** accede a la actividad con un autobús subvencionado. Se puede dar el caso que el Centro esté muy interesado en realizar alguna de las pequesendas y por cercanía al punto de salida de alguna de las mismas, quiera solicitar la realización de la actividad y no necesita realizar el desembolso de los gastos de autobús o autobuses por su parte. En este caso desde el Área de Deporte se estudiará la disponibilidad para la presencia de un Técnico en la realización de dicha actividad de igual forma que lo especificado en el párrafo anterior En este caso el alumnado acompañado por el profesorado se desplazaría caminando al punto de partida o comienzo para realizar la actividad.

4.8 No existe Cobertura de Asistencia Sanitaria en caso de lesión o accidente.

4.9 Existe la Cobertura de una Póliza de Seguro de Responsabilidad Civil.

4.10 La responsabilidad del grupo será del profesorado del Centro Escolar, que podrá venir acompañado por otras personas relacionadas con el Colegio, para velar por el buen comportamiento del alumnado participante en el desarrollo de la actividad, así como del buen uso de los senderos y dependencias por las que discurre el recorrido e incluso participar en las actividades deportivas programadas. El profesorado asistente debe ser parte activa en el control y organización del alumnado, atendiendo las indicaciones en todo momento del Técnico del Área de Deporte que solamente dirige la actividad.

4.11 En la autorización de asistencia a la Pequesenda solicitada al padre, madre o tutor legal de los asistentes por parte del Centro Escolar, hay que incluir que se autoriza al Área de Deporte a que las imágenes captadas (fotografías o filmes) de los participantes durante la actividad, ya sean de grupo o individual, se puedan utilizar de forma atemporal en cualquier publicación o acción publicitaria, con el único fin de promoción y difusión del evento, ya sea en medios de comunicación y/o internet (Página web municipal, publicaciones del Área de Deporte, etc...). Debido a que el caso que nos compete es muy sensible al ser menores de edad, es ineludible esta autorización. Si por alguna razón especial se quiere hacer mención expresa a no aparecer en estos medios se deberá informar a esta Área, con carácter previo a su realización o inclusión, para de esta forma excluir de estos medios gráficos a los asistentes que hayan expresado su negativa.

4.12 El Ayuntamiento de Málaga pondrá a disposición de los Centros Escolares el sendero municipal y el personal técnico de apoyo al Profesor de Educación Física **sin coste** alguno para el Centro, salvo lo especificado en los puntos 4.7 c, d y e.

4.13 En el supuesto caso de haber una demanda de Centros Escolares mayor a la oferta de plazas del programa, estos quedarían en espera en la base de datos. Si durante el curso escolar 2023-2024 hubiera presupuesto para aumentar las plazas se les comunicaría por estricto orden. Si éste no fuera el caso, esta base de datos quedaría anulada iniciándose de nuevo los procesos de preinscripción para el curso escolar 2024-2025, partiendo todos los Centros Escolares en las mismas condiciones. De este modo se elaboraría una nueva base de datos para el curso escolar 2024-2025 donde se establecería un orden por la llegada de las preinscripciones siguiendo la fecha y hora de entrada de las mismas.

4.14 La preinscripción y posterior inscripción en el Programa Municipal de Deporte Escolar y en este caso “Pequesendas”, supone la aceptación de las presentes normas y las que durante el desarrollo de las mismas pudieran crearse a tal fin.

4.15 En la Pequesenda Castillo de Gibralfaro se realiza un paso por el interior de dicho castillo. El comportamiento por parte de todos los asistentes tiene que ser lo más respetuoso posible ya que estamos visitando un Bien de Interés Cultural patrimonio de la ciudad por lo cual es muy importante tener presente el cuidado del mismo.

5. OBJETIVOS DEL PROGRAMA “PEQUESENDAS”

En la sociedad en que vivimos existe una marcada tendencia al sedentarismo entre nuestros jóvenes en edad escolar. Cada día se realiza menos actividad física, lo que desemboca en un número considerable de enfermedades que hace unos años no afectaban a este rango de población.

Por ello, desde el Área de Deporte del Ayuntamiento de Málaga estamos realizando una serie de actuaciones encaminadas al fomento de la salud, a través de varios programas de actividad física orientados a estas edades.

Otro objetivo de este proyecto es impulsar el uso de los senderos municipales conjuntamente con los centros de enseñanza malagueños. Se han estudiado y elegido algunos tramos de estos senderos con el propósito de elaborar una serie de actividades donde el alumnado disfrute y conozca los entornos naturales cercanos a la ciudad, se familiarice con la flora y la fauna, aprenda los conceptos básicos de la orientación y el senderismo mientras realiza una práctica deportiva muy completa.

Como objetivos educativos y recreativos se busca la formación integral de los participantes y disfrute mediante la práctica de la actividad en sí, en los que el objetivo primordial es que todos los participantes disfruten de las posibilidades que les ofrece la actividad física al aire libre.

6. BENEFICIOS DEL PROGRAMA “PEQUESENDAS”

La práctica habitual del senderismo favorece un buen estado general de salud y ayuda a estar bien, sentirse sano y vital. El contacto con la naturaleza y el ejercicio, producen una sensación de bienestar inmediato, debida en parte a la liberación de unas sustancias llamadas endorfinas.

Entre sus beneficios se incluyen:

- Prevención del sobrepeso y la obesidad.
- Disminuye la tensión arterial.
- Previene la diabetes y reduce las necesidades de insulina en diabéticos.
- Eleva el nivel de colesterol bueno (HDL) y disminuye los triglicéridos.
- Disminuye el riesgo de padecer osteoporosis en el futuro.
- Incrementa la agilidad, los reflejos, la velocidad y la resistencia.
- Facilita el sueño y favorece la relajación.
- Se aprende la recompensa del esfuerzo continuo y la tolerancia a la frustración.
- Enseña a valorar las reglas y a asumir responsabilidades.
- Mejora la autoestima.
- Favorece que los jóvenes no se inicien en hábitos tóxicos.
- Disminuye la tendencia a desarrollar actitudes agresivas.
- Estimula la integración social y el compañerismo.
- Ayuda a tomar conciencia del cuerpo y de su cuidado.



RECOMENDACIONES

Pequesenda Litoral de Málaga



RECOMENDACIONES

Antes de iniciar esta peque - senda, tienes que tener en cuenta una serie de recomendaciones.

- ✦ **RECORRIDO DEL SENDERO:** Estudiar la dificultad, tiempo y mapa del sendero para ver si estamos preparados para realizarlo.
- ✦ **CONDICIONES METEOROLÓGICAS:** Consultar el clima para ajustar ropa y accesorios que debemos llevar.
- ✦ **COMIDA Y AGUA:** En función de las horas de recorrido del sendero.
- ✦ **MOCHILA:** Cómoda de llevar y poco peso, pues iremos añadiendo la ropa que nos va sobrando cuando avancemos en el camino.
- ✦ **ROPA TRANSPIRABLE.** Para evitar que se mantenga húmeda la ropa cuando sudemos. Es aconsejable ir vestidos con varias capas, para ir quitándolas o poniéndolas en función de la temperatura.
- ✦ **CALZADO:** Zapatos adecuado al tipo de sendero que vamos a realizar, normalmente usamos de trekking o botas de excursión.



OBJETOS ACONSEJABLES DEPENDIENDO DEL SENDERO



A lo largo del sendero podrás ir realizando muchas actividades: Observar plantas y animales, orientarte con brújulas, dibujar cosas interesantes en tu cuaderno de campo, jugar con los amigos o familiares que te acompañen, recoger hojas para construir un herbolario... Organízate bien y piensa qué material necesitarás para realizar tu aventura.