

# ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS

## EDUCACIÓN FÍSICA

- Jornada Intercentros de Orientación.

*Del 18 al 20 de Noviembre, la realizaremos en el mapa de El Romeral de Antequera.*

- Jornada de Orientación en la naturaleza.

*A determinar por el Coma (Club de orientación malagueño), siendo los jugares posibles; el Morlaco o arroyo Toquero, ambos en Málaga o parque de la batería en Torremolinos.*

- Jornada de patinaje sobre hielo y descenso de trineos neumáticos.

*En las instalaciones de el corte inglés de Málaga se realiza la visita en el mes de Diciembre.*

- Jornada blanca de esquí y snow-board en Sierra Nevada (Granada), visita al Parque de la Ciencia y paseo por la Alhambra.

*Visita cultural al parque de la ciencia y paseo por la Alhambra, realización de deportes de invierno de esquí y snow-board en Sierra Nevada.*

- Jornada acuática en Inacua, Málaga.

*Realización de actividades de natación, relajación y ritmo.*

- Jornada de padel.

*Realización de juegos de iniciación al padel.*

- Jornada de senderismo en el Torcal de Antequera.

*Ruta de senderismo por el paraje natural del Torcal de Antequera.*

- Jornada de multiaventura en Ardales.

*Se realizan diferentes actividades deportivas como mountain-bike, escalada, rappel, piraguismo, cross de orientación, tiro con arco en el camping de Ardales.*

**- Jornada ecuestre en playamar.**

*Colaboramos con el Cortijo El Moral de Torremolinos. Se trata de realizar 3 rotaciones diferentes intercalando varias actividades: una ruta a caballo, otra ruta en bici y juegos en la playa.*

- Jornada Intercentros de juegos en la playa.

*Se realizan en la playa de Malapesquera (Benalmádena). Jugaremos a más de 10 deportes y actividades en la playa en una intensa mañana con otros institutos de la provincia de Málaga.*

**- Visita al Estadio Martín Carpena, Málaga.**

*Visualización de un entrenamiento del Club Unicaja Baloncesto, equipo que milita la 1ª División de la Liga ACB, y de las instalaciones.*

- Jornada de actividades náuticas en la playa.

*Las actividades náuticas elegidas son paddel surf, piragua o surf, en función de las inclemencias meteorológicas lo permitan en el mar, además de juegos de equilibrio en la arena y voley-playa.*

- Jornada de bicicleta de montaña.

*Se realiza durante todo el año y son muy asequibles a nivel físico y técnico. Se pueden elegir varias rutas:*

- *Desembocadura del río Guadalhorce.*
- *Sendero litoral: Málaga-Costa este.*
- *Vía verde de la Sierra situada entre Olvera y Puerto Serrano.*
- *Reserva Natural de la Laguna de Fuente de Piedra.*
- *Vía verde de la Subbética en Córdoba.*

**- Visita a un partido del Club Unicaja Baloncesto, Málaga.**

*Visualización de un partido de baloncesto del Club Unicaja Baloncesto, equipo que milita la 1ª División de la Liga ACB. Siempre que las entradas sean ofrecidas gratuitamente por el club.*

**- Jornada de Crossfit.**

*Práctica de la disciplina deportiva de Crossfit, entrenamiento funcional de alta intensidad y gran variabilidad de ejercicios realizados sin máquinas.*