

Actividades para Colegios

1. Clase de Surf y Recogida de Basura + Taller de Reciclaje en la Playa

Objetivo: Conectar a los alumnos con el medioambiente a través del surf y la conciencia ecológica.

Duración: 2 horas

Instructores:

- 1 instructor de surf
- 1 educador ambiental para la charla sobre reciclaje y taller

Actividad:

1. **Bienvenida e Introducción** (15 min)
Explicación sobre la importancia del reciclaje y la conservación del medioambiente.
 2. **Taller Práctico sobre Reciclaje** (30 min)
Los alumnos aprenderán cómo clasificar y gestionar residuos, y qué materiales pueden reciclar en la playa.
 3. **Recogida de Basura en la Playa** (30 min)
Aplicación de lo aprendido mientras los participantes recogen residuos organizadamente, con un enfoque ecológico y educativo sobre el impacto del plástico y otros desechos en los ecosistemas marinos.
 4. **Clase de Surf** (45 min)
Clase de surf básica, combinando técnicas con el respeto por el entorno natural y el mar.
 5. **Reflexión Final** (15 min)
Reflexión sobre lo aprendido, aplicando los conocimientos para cuidar el medioambiente en su vida diaria.
-



2. Clase Surf + Taller de Primeros Auxilios y Salvamento Acuático + Juegos en la Arena

Objetivo: Conocer las técnicas básicas de primeros auxilios y salvamento acuático de forma lúdica y relacionada con el surf.

Duración: 2.5 horas

Instructores:

- 1 instructor de surf
- 1 instructor de salvamento acuático
- 1 monitor para juegos en la arena

Actividad:

1. **Charla Introductoria sobre Primeros Auxilios** (30 min)
2. **Clase de Surf** (40 min)
Aprender lo básico del deporte mientras se integran técnicas de seguridad.
3. **Simulación de Salvamento Acuático** (40 min)
Actividad práctica de rescate en el agua, abordando primeros auxilios.
4. **Juegos en la Arena** (40 min)
Juegos relacionados con el rescate, fortaleciendo trabajo en equipo y coordinación.
5. **Reflexión Final** (10 min)
Reflexión sobre lo aprendido y su aplicación en situaciones reales.

3. Clase de Surf + Desayuno Healthy + Clase de Surf Skate

Objetivo: Promover hábitos saludables combinando surf y alimentación nutritiva.

Duración: 3 horas

Instructores:

- 1 instructor de surf
- 1 nutricionista
- 1 instructor de surf skate

Actividad:

1. **Bienvenida y Charla sobre Nutrición Saludable** (30 min)





2. **Clase de Surf** (60 min)
Incluye calentamiento y práctica en el agua.
 3. **Desayuno Healthy** (30 min)
Opción nutritiva con frutas, batidos y snacks saludables.
 4. **Clase de Surf Skate** (60 min)
Mejora el equilibrio y la técnica en el asfalto.
 5. **Reflexión sobre Hábitos Saludables** (30 min)
-

4. Clase de Surf + Charla sobre la Fauna y Flora de la Zona

Objetivo: Aprender sobre la biodiversidad marina y terrestre en el entorno costero.

Duración: 2 horas

Instructores:

- 1 instructor de surf
- 1 guía especializado en fauna y flora

Actividad:

1. **Bienvenida y Explicación sobre Fauna y Flora Local** (30 min)
 2. **Clase de Surf** (60 min)
 3. **Caminata Guiada** (30 min)
Conocimiento de especies locales y cómo protegerlas.
-

5. Clase de Surf + Taller sobre Nutrición y Alimentos de la Zona

Objetivo: Fomentar la alimentación consciente y sostenible.

Duración: 2.5 horas

Instructores:

- 1 instructor de surf
- 1 nutricionista

Actividad:

1. **Charla sobre Nutrición Consciente** (30 min)
2. **Clase de Surf** (60 min)





3. Taller Práctico sobre Nutrición Sostenible (60 min)

Preparación de snacks saludables y sostenibles utilizando productos locales.

Actividades para Institutos

1. Clase de Surf + Charla sobre Psicología (Gestión de Frustración y Crecimiento Personal a Través del Surf)

Objetivo: Desarrollar habilidades emocionales y fomentar la auto-superación.

Duración: 2 horas

Instructores:

- 1 instructor de surf
- 1 psicólogo deportivo

Actividad:

1. **Charla sobre la Perseverancia en el Deporte** (30 min)
2. **Clase de Surf** (60 min)
Enfoque en manejar frustraciones y perseverancia.
3. **Charla Interactiva sobre Aplicación de Lecciones** (30 min)

2. Clase de Surf + Taller sobre Nutrición Consciente y Saludable

Objetivo: Promover una alimentación equilibrada y sostenible.

Duración: 2 horas

Instructores:

- 1 instructor de surf
- 1 nutricionista

Actividad:

1. **Charla sobre Nutrición Consciente** (30 min)
2. **Clase de Surf** (60 min)
3. **Taller sobre Nutrición Saludable** (30 min)



3. Clase de Surf + Aprende Cómo se Hace una Tabla de Surf

Objetivo: Conocer el proceso de fabricación de una tabla de surf.

Duración: 3 horas

Instructores:

- 1 instructor de surf
- 1 artesano especializado en la fabricación de tablas

Actividad:

1. **Introducción al Surf y Equipos** (30 min)
2. **Clase de Surf** (60 min)
3. **Taller Teórico-práctico sobre Fabricación de Tablas** (60 min)
4. **Preguntas y Respuestas + Reflexión** (30 min)

** Consultar los precios con Gliding Surf School. Se adaptarán en función del tipo de actividad elegida y el número de participantes.*

