

CAMINO DE SANTIAGO. UNA EXPERIENCIA SALUDABLE



El IES Velázquez de Móstoles despidió el curso 2007/2008 con la realización del Camino de Santiago. Esta actividad surgió desde los Departamentos de Educación Física y Biología y Geología con la finalidad de promocionar tanto el ejercicio físico y el deporte como una alimentación sana.

Entre los objetivos que lleva implícita esta actividad están el favorecer modos de vida sana, posibilitar el pleno desarrollo físico, psíquico y social, desarrollar el sentido de la responsabilidad en relación con la salud o favorecer las buenas relaciones entre los participantes y a su vez de estos con el entorno.

La actividad conlleva unas características que los alumnos participantes han tenido que asumir, como son la realización de las etapas a pie, llevar cada uno su mochila (teniendo que limitar el equipo, ropa, utensilios de baño, etc a lo estrictamente necesario), dormir en albergues/polideportivos compartiendo habitación/sala con otros compañeros de camino o dormir en el suelo. Pero, el abandono de los "lujos" a los que estamos acostumbrados, no ha supuesto ningún problema, al contrario, ha sido un reto para todos el llevar la mochila hasta la siguiente parada o el ducharnos aunque sea con agua un "poco fría". A pesar de estar cansados, día a día, hemos visto que somos capaces de seguir adelante. Hay que destacar la buena relación que ha habido en el grupo durante este tiempo, hasta el punto de compartir la carga de las mochilas.



Durante los cinco días que duró la actividad recorrimos los 112 últimos kilómetros del Camino Francés. Seguimos el siguiente itinerario:

- Salimos desde el IES el día 22 de junio, domingo a las 24:00 de la noche. Dormimos en el autocar, aunque con los nervios del viaje y la celebración del triunfo de la selección española en cuartos de final, no demasiado. Llegamos a la estación de Sarria el lunes 23, allí desayunamos, recogimos y sellamos las credenciales y una vez preparados salimos hacia Portomarín. Este primer día recorrimos una distancia de 22 km. El trayecto fue fácil sin contar la primera cuesta y la subida al pueblo. Pero todavía quedaban ganas para jugar a la indiaká.



- El martes 24 recorrimos 24 Km. que nos llevarían hasta **Palas de Rei**. El paisaje es precioso, con la hiedra entretejiendo una tela entre los árboles y los helechos creciendo en las sombras del bosque.
- La etapa del miércoles 25 fue de 27 km. Desde Palas de Rei hasta **Arzúa**. Por el camino hicimos una parada para degustar los productos típicos (pulpo, empanada), después de andar unos kilómetros paramos a descansar en un prado. Continuamos hasta llegar al polideportivo de Arzúa. No dio tiempo a jugar el partido de fútbol o voleibol que estaba pendiente con unos compañeros de camino del IES Gabriel y Galán de Plasencia.
- El jueves 26 era la etapa más larga, de 34 km. Todo un reto hasta llegar al **Monte del Gozo**. Ya se notaba el cansancio, pero saber que estás a un paso de Santiago te da fuerzas para seguir adelante (eso, y que la selección española ganó la semifinal contra la rusa y pasaba a jugar la final, como nosotros).
- El viernes 27 sólo teníamos que hacer 4 Km. hasta la **Catedral de Santiago**. Cuando llegamos nos sentimos como auténticos peregrinos con la satisfacción de lograr ese objetivo que parecía lejano y difícil. Recogimos la Compostela, visitamos la Catedral, comida, compras y regreso a *Madrid*.



Después de regresar a casa y descansar, el domingo nos sentimos campeones, como la Selección Española de Fútbol.

A través de esta actividad además de trabajar contenidos curriculares de las áreas de Educación Física y Biología y Geología, hemos incidido en otros aspectos más generales, aunque no menos importantes, como son el respeto hacia los demás, hacia el medio y hacia uno mismo, educando para el tiempo libre y de ocio de manera constructiva, al ofrecer alternativas realistas a la vez que atractivas para toda la comunidad educativa.

Además, a través de esta experiencia hemos contribuido al desarrollo de competencias como: el conocimiento y la interacción con el mundo físico, social y ciudadana, autonomía e iniciativa personal, aprender a aprender y competencia cultural y artística.

A modo de conclusión, mostramos las siguientes frases que reflejan el sentir del grupo:

"...el viaje ha sido estupendo y que aunque me hayan salido ampollas, dolido los pies e hinchado el tobillo este, no lo cambio por nada, porque cada uno habéis puesto algo especial..."

"...seguro que esos 5 días ninguno de nosotros los olvida, y a ver si el año que viene tenemos más y mejor, pero esta vez, alargando un poco más el camino..."

"...en definitiva, el viaje ha sido estupendo, gracias a todos por haber sido como habéis sido... Simplemente inolvidable..."