



SALIDA EN BICICLETA VIERNES 16 DE OCTUBRE. ¡VEN CON TUS AMIGOS DEL COLE!

Desde el Departamento de EF comenzamos el año, como siempre, con ganas e ilusión por promover el Deporte en Familia en nuestro centro a través de diferentes y divertidas iniciativas.

La adquisición de hábitos saludables a través de la actividad física y la socialización que se produce durante la práctica con sus familiares y amigos, generan en el niñ@ enriquecedoras experiencias a la par que hacen que se sienta orgulloso de su colegio.

Dentro del programa **“Viernes Activos”** realizaremos la **I Salida en Bicicleta del CEIP Duquesa**. Os animamos a todos a participar, lo pasaremos genial.

- Fecha y hora: viernes 16 de octubre a las 16 horas. Se ruega puntualidad para que luego no se nos haga de noche a la vuelta.
- Lugar: En el Riojaforum, donde las banderas (Parque del Ebro).
- Destinatarios: niños de 5-6 años hasta 12, junto con los adultos acompañantes.
- Recorrido: Habrá dos rutas una corta y otra más larga en función de la edad. Iremos hasta las Norias donde los más pequeños pueden quedarse a merendar y jugar. No hace falta ser abonado pues en esta época del año el acceso es libre. Los mayores darán una vuelta más grande que integrará el parque del Cubo- Ribera- Iregua ... y vuelta a las Norias para volver todos juntos de nuevo.
- Duración: Empezaremos puntuales a las 16h y terminaremos alrededor de las 19 horas. Aunque quien quiera puede volverse antes.
- Obligatorio: casco, candado y venir con un adulto responsable del niño o niños que lleve a su cargo. Los más pequeños deben saber andar sin ruedines y con cierta soltura. El candado es por si en Las Norias no nos dejan meter las bicis y hay que dejarlas en la valla. Otras cosas aconsejables agua, merienda, ropa de abrigo en función del tiempo ...
- Advertencia: No podrá asistir ningún niñ@ solo a esta actividad, ni sin casco pues es obligatorio por Ley. Revisar las bicis antes del día de la marcha. Es una actividad fuera del horario lectivo por lo que el centro y los profesores acompañantes del Departamento de EF se eximen de toda responsabilidad.
- Meteorología: si llueve la actividad se suspenderá trasladándose al siguiente viernes.

Si la aceptación es buena, realizaremos otra salida después de Semana Santa por la Grajera y alrededores.

Así mismo os anticipamos que el sábado 15 de Noviembre habrá una jornada de difusión de la Orientación en el Parque de la Ribera, ya os informaremos. Además este año intentaremos preparar también una salida en patines, alguna sesión de baile conjunta madres-padres- alumnos, una posible acampada en Navarrete si la logística lo permite, etc.

Un saludo y muchas gracias por vuestro interés. Cualquier duda remitirse al Departamento de EF del Colegio.