

GUÍA DE RECURSOS DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

TALLER DE EMPLEO DE CABEZÓN DE LA SAL

AYTO. CABEZÓN DE LA SAL



ÍNDICE

- **Introducción**
- **Espacios Públicos**
- **Recursos de Tiempo Libre**
 - ◆ Juegos
 - ◆ Juegos con paracaídas
 - ◆ Dinámicas
 - ◆ Danzas
 - ◆ Talleres
- **Recursos Turísticos**
 - ◆ Rutas
 - ◆ Lugares de interés
- **Bibliografía**

INTRODUCCIÓN

Los/as monitores/as del Taller de Empleo de Cabezón de la Sal del año 2012-2013, en concreto, la especialidad de Dinamización de actividades de tiempo libre infantil y juvenil, decidimos elaborar como proyecto final del curso esta guía de recursos de ocio y tiempo libre.

Se trata de una clasificación de actividades seleccionadas de las programaciones que a lo largo del curso hemos llevado a cabo con los niños y niñas del municipio. Una compilación de recursos de tiempo libre, muchos de ellos propios de la comarca, los cuales pueden ser útiles para monitores/as de tiempo libre, centros educativos, asociaciones o cualquier organismo que trabaje la educación en tiempo libre.

La guía de recursos que presentamos trata de facilitar recursos de ocio y tiempo libre aprovechando el entorno de Cabezón de la Sal, y la selección de actividades que presentamos, la hemos hecho teniendo en cuenta el éxito de las mismas en su puesta en práctica.

La estructura de esta guía es sencilla, en primer lugar presentamos los espacios del Ayuntamiento de Cabezón de la Sal que pueden albergar este tiempo de actividades, a continuación se plantean una serie de recursos de tiempo libre, como juegos, juegos con paracaídas, dinámicas , danzas o talleres cada categoría representada por un color. Y por último los recursos turísticos de Cabezón, por un lado posibles rutas de la zona y por otro lado espacios turísticos, los cuales se gestionan desde el Ayuntamiento de Cabezón y que pueden resultar de interés para ocupar nuestro ocio.

En conclusión, desde aquí mostramos nuestro deseo de que esta guía sea de gran utilidad a todos/as los/as que la podáis utilizar y sirva además para promocionar los recursos de ocio y turismos del municipio.

ESPACIOS PÚBLICOS

- ♦ **CENTRO JUVENIL ZONA CERO - EI CENTRUZO. Cabezón de la Sal**

- ♦ **CENTRO SOCIAL “SANTIAGO GALAS ARCE” . Cabezón de la Sal**

Actividades deportivas: Bolos, Gimnasia, Atletismo, Fútbol, etc....

Instalaciones: Bolera cubierta, Pistas de atletismo, Pista de tenis, Campo de futbol.

Teléfono:942 700488

- ♦ **CENTRO CULTURAL COCHERAS JESÚS DE MONASTERIO. Casar de Periodo**

Instalaciones: salas multiusos, Internet, proyector, equipo de música etc...

Teléfono: 942 700051

ESPACIOS PÚBLICOS

- ◆ **CASA DE CULTURA CONDE SAN DIEGO. Cabezón de la Sal**

Actividades: Culturales, Exposiciones, Talleres, Conferencias, etc....

Instalaciones: Bolera descubierta, Varias salas, Carpa cubierta, Zonas verdes con curiosas especies de Árboles Importados, Salón de actos, salas.

- ◆ **ANTIGUAS ESCUELAS DE ONTORIA. Ontoria.**

Instalaciones: salas multiusos, instalaciones deportivas cubiertas

- ◆ **TELECENTRO**

Actividades: Cursos, consultas....

Instalaciones: Sala con equipos informáticos conectados a Internet.

Teléfono: 942 702 697

RECURSOS DE TIEMPO LIBRE

- JUEGOS
- JUEGOS CON PARACAIDAS
- DINÁMICAS
- DANZAS
- TALLERES

JUEGOS



SILLAS MUSICALES

Destinatarios: Niños/as de 3 a 12 años

Objetivos: Relacionar la competencia con el concepto de “ganar-perder” y la cooperación con el concepto “ganar-ganar”.

Material: Sillas, reproductor de radio CD y CD con música

Desarrollo: Se colocan todas las sillas formando un círculo con los respaldos hacia dentro. Los/as jugadores/as están de pie delante de ellas, excepto una persona que controlará la música. Se colocará siempre una silla menos que personas estén jugando o dando vueltas. Cuando empiece a sonar la música, los/as jugadores/as deben andar alrededor de las sillas siguiendo el ritmo. En el momento que pare la música, cada persona intentará sentarse en una de las sillas. Quien se quede sin sentarse en una silla quedará eliminado.

Entonces se retira una silla, se recompone el círculo y vuelve a sonar la música. Se repite el juego hasta que la última ronda se hace con una sola silla y dos jugadores. Gana el que queda sentado en la última silla.

Existe una variante no competitiva de este juego, en la cual nadie se elimina, las sillas también se van retirando en cada turno y todos deben ayudarse mutuamente para conseguir quedar sentados o subidos a alguna silla cuando la música pare.

JUEGOS



DIRECTOR DE ORQUESTA

Destinatarios: Niños/as de 3 a 12 años

Objetivos: Desarrollar la atención, dominar el esquema corporal

Material: No se necesita

Desarrollo: Un niño la queda y sale fuera. El resto elige a un /a director /a de orquesta el/ la cual tiene que hacer un movimiento para que lo imiten los demás. El /la que se ha salido tiene que adivinar quien es el /la director /a de la orquesta. Mientras se va cantando una retahíla. Solo puede haber un/a director /a de orquesta y todos/as tienen que cantar la misma canción.

La retahíla: es “ aransansan aransansan, culi culi culi culi culi aransansan (bis), arabi, arabi culi culi culi culi aransansan.”!

JUEGOS



GUARDIAS Y LADRONES

Destinatarios: Niños/as de 3 a 12 años

Objetivos: Coordinar la motricidad, estimular la capacidad de rapidez, potenciar las habilidades sociales

Material: No se necesita

Desarrollo: El equipo de los/as guardias trata de coger a los/as miembros del equipo de los/as ladrones/as y meterlos en la cárcel. Los/as ladrones/as pueden ser salvados/as por sus compañeros/as si son tocados/as en la cárcel. El juego termina cuando todos /as los/as ladrones/as están en la cárcel

JUEGOS



GYMKHANA PIRATA

Destinatarios: Niños y niñas de 3 a 12 años

Objetivo: Favorecer procesos de participación, y el fomentar conocimientos de forma divertida.

Material: Pistas de la gymkhana, Puzzle pirata, Zanco pata de palo

Descripción: Se diseñará por los/as monitores/as las diferentes pruebas ambientadas con decorados, así como los sobres con los mensajes. Los /as niños /as irán resolviendo cada pista hasta encontrar la pala, brújula, sables , catalejo y las llaves para encontrar el tesoro.

Pista 1: Si la búsqueda del tesoro quieras empezar. La cantina pirata debes buscar.

Allí todos los compinches os tenéis que juntar con una canción vamos a empezar. (Todos/as juntos/ as cantamos la canción pirata de Rom, rom, rom...)

Pista 2: Desde éste puerto saldremos, y con el catalejo nuestro barco encontraremos. Entonces nos montaremos y nuestra aventura comenzaremos.

Pista 3: Al barco subiremos y con la brújula nos orientaremos. Surcaremos los mares aventuras tendremos y todos juntos lo conseguiremos.

Pista 4: Si el tesoro quieras desenterrar ¿Qué es los que debes buscar?

Pista 5: Muchos peligros podremos correr pero los monitores/as nos van a defender. Como buenos piratas somos valientes, y a los peligros haremos frente.

Pista 6: Si el tesoro quieras encontrar una adivinanza debes acertar. “Aunque tiene dientes y el tesoro guarda, ni muerde ni ladra.”

Pista 7: Pala, brújula, sables , catalejo y llaves hemos encontrado y este largo viaje casi hemos terminado

JUEGOS



TOMATE, TOMATE, CHOCOLATE

Destinatarios: Niños de 3 a 12 años

Objetivo: Desarrollar la capacidad de atención y de rápida reacción. Y adquirir habilidades para asumir reglas y jugar en grupo.

Material: No se necesita.

Descripción: Todos/as los/as niños/as se sientan en corro dejando fuera de éste a un/a compañero/a. El/la compañero/a que queda fuera irá dando vueltas alrededor del corro tocando la cabeza a los/las compañeros/as, que permanecerán con los ojos cerrados, y diciendo tomate, tomate, tomate o chocolate. Cuando toquen a un niño y diciendo al mismo tiempo chocolate, este tendrá que correr detrás del compañero que estaba fuera del corro, si no lo alcanza, y le quitan el sitio, se la quedará él la siguiente vez.

JUEGOS CON PARACAIDAS



EL COCODRILO

Destinatarios: Niños y niñas de 3 a 12 años

Objetivo: Cooperar en el juego.

Material: Paracaídas

Descripción: Todos/as de pie colocamos el paracaídas a la altura de las rodillas. Uno/a hace de cocodrilo debajo del paracaídas e intentando cazar a algún/a jugador/a. Los/as que están fuera pueden intentar no ser cogidos/as agachando el paracaídas y tapando los pies. Si el cocodrilo te coge el pie pasas al interior del paracaídas por debajo para ser cocodrilo mientras que quien hacía de cocodrilo sale fuera y deja de serlo.

JUEGOS CON PARACAIDAS



TIERRA, MAR Y AIRE.

Destinatarios: Niños/as de 3 a 12 años

Objetivos: Cooperar en el juego.

Materiales: Paracaídas

Desarrollo: Agarramos por los bordes y estiramos la tela al completo. Hacemos un corro muy grande. Podemos agitar la tela del paracaídas a ras de suelo cuando decimos TIERRA. Agitamos el paracaídas a la altura de la cintura cuando se dice la palabra AGUA. Removemos la tela a la altura de los hombros cada vez que se dice AIRE. Y lo repetimos varias veces.

JUEGOS CON PARACAIDAS



CUCU-TRATRAS

Destinatarios: Niños/as de 3 a 12 años

Objetivos: Cooperar en el juego y propiciar la distensión.

Materiales: Paracaídas

Desarrollo: Algunos/as niños/as se sientan en el centro del paracaídas pasando por encima de la tela. Se debe hacer solamente cuando hay césped debajo o una pista polideportiva suave. El resto de participantes se ponen alrededor del paracaídas. Cuando alguien dice: *Cu-cú*, todos/as van hacia el centro levantando la tela sin pisarla. A la voz de: *Tras-tras*, se van a la posición de partida. Se debe procurar que nadie se enrede en la tela y que nadie del centro se asuste.

JUEGOS CON PARACAIDAS



EL IGLOU

Destinatarios: Niños/as de 3 a 12 años

Objetivos: Cooperar en el juego

Materiales: Paracaídas

Desarrollo: Todos/as sujetan el paracaídas por la cinta que le bordea paracaídas con las dos manos. A la señal del monitor/a: ¡arriba!, todos/as levantan los brazos y a la señal de abajo todos/as los bajan a la vez simultáneamente. Cuando este proceso previo se conoce, se pasa al siguiente que consiste en elevar el paracaídas para después descender hasta el suelo y formar una gran burbuja de aire sujetando con manos los bordes del paracaídas procurando que el aire no se escape.

Después de este proceso el siguiente sería meter todos/as la cabeza dentro del paracaídas de manera que el aire no se escape y que todos/as nos veamos las caras.

JUEGOS CON PARACAIDAS



EL TÚNEL

Destinatarios: Niños/as de 3 a 12 años

Objetivos: Cooperar en el juego

Materiales: Paracaídas

Desarrollo: Para este juego dos personas mayores levantarán el paracaídas sujetándolo por su diámetro a la altura de los hombros primero, a la altura de la cintura después, a la altura de la rodilla para que niñas y niños pasen por debajo como si de un túnel se tratase.

Finalmente se suelta la tela para que reflen por debajo de ella como hormigas que se abren camino en el interior de la tierra.

DINÁMICAS



EL AUTOBÚS

Tipo: Dinámica de distensión

Destinatarios: Niños/as de 3 a 12 años

Objetivo: Crear un buen ambiente entre los/as miembros del grupo.

Descripción: Se colocan dos bancos paralelos separados en 1,20m (se pueden sustituir por dos hileras de sillas juntas unas frente a otras) . Los/as jugadores/as toman asiento en los dos bancos frente a frente lo más juntos posible. Un/a jugador/a de pie en el centro, es el revisor y avisa las paradas (elegir nombre de las paradas de metro, autobús o tranvía de la propia localidad).

Cada vez que el/la revisor/a nombra una parada los/as jugadores/as se cambian entre sí de sitio. Si el/la conductor/a anuncia cambio de dirección, todos/as los/as jugadores/as tienen que abandonar los bancos, salir del autobús, dar corriendo una vuelta alrededor del mismo, y entrar de nuevo obligatoriamente por el mismo lado (fijado de antemano).

El/la revisor/a debe dar el ejemplo. Se aprovecha del desplazamiento de los/as jugadores/as para encontrar un sitio. El/la jugador/a que se queda de pie se convierte a su vez en revisor/a y el juego continúa.

DINÁMICAS



CAZAR AL RUIDOSO/A

Tipo: Dinámica de confianza

Destinatarios: Niños y niñas de 3 a 12 años

Objetivo: Ayudar a los/as niños/as a ganar confianza en sus movimientos aunque no vean nada.

Materiales: Tantos pañuelos como chicos/as haya menos uno.

Descripción: Todos/as los/as niños/as con los ojos vendados menos uno que es el/la "ruidoso", al que intentan cazar los/las demás, el/la primero/a que lo hace, pasa a hacer de "ruidoso/a". El/la "ruidoso/a" se desplaza lentamente y haciendo distintos ruidos. Se marca una zona determinada de la que no se puede salir.

DINÁMICAS



LEVANTARSE AGARRADOS

Tipo: Dinámica de cooperación

Destinatarios: Niños de 3 a 12 años

Objetivos: Fomentar la cooperación a través del contacto físico.

Material: No se necesita

Descripción: Pediremos que se formen parejas en el grupo, cada una de ellas se pondrán espalda contra espalda y con los brazos entrelazados.

Posteriormente pediremos que se sienten en el suelo, deberán levantarse del mismo ayudándose solo con las piernas y la espalda.

Una vez terminada la actividad, podemos intentarlo con dos parejas, tres parejas, así sucesivamente hasta llegar a los 12 integrantes.

DINÁMICAS



PINGÜINOS Y DESHIELO

Tipo: Dinámica de cooperación

Destinatarios: Niños de 3 a 12 años

Objetivos: Conocer la importancia de comunicarse y de cooperar entre ellos

Material: Hojas de periódicos.

Desarrollo: Explicamos a los/as participantes que son pingüinos, y viven sobre un islote de hielo y debido al calentamiento global, el hielo está desapareciendo, y tienen cada vez menos espacio para convivir.

Los/as monitores/as colocamos en el suelo hojas de periódico que representan una superficie de hielo en la que las/os participantes puedan caber sin mayores problemas.

La persona responsable de la dinámica pide a las personas que participan que se coloquen en la superficie de hielo. Una vez que cada uno/a encuentra su sitio en la superficie, les dice que salgan para pescar, para dar un paseo,... Cuando todos/as están fuera de la superficie, se disminuye el tamaño de la superficie quitando algunos periódicos. Se pide a las y los participantes regresar sobre la superficie en la que será cada vez más difícil que todos y todas quepan. Es probable que, a medida que el nivel de dificultad aumente, las personas empiecen a organizarse.

DINÁMICAS



LA PELOTA PREGUNTONA

Tipo: Dinámica de presentación

Destinatarios: Niños y niñas de 3 a 12 años

Objetivos: Conocer a los/as integrantes del grupo

Material: Una pelota

Desarrollo: El/la animador/a entrega una pelota a cada equipo, invita a los/las presentes a sentarse en círculo y explica la forma de realizar el ejercicio.

Mientras se entona una canción la pelota se hace correr de mano en mano; a una señal del animador/a, se detiene el ejercicio.

La persona que ha quedado con la pelota en la mano se presenta para el grupo: dice su nombre y lo que le gusta hacer en los ratos libres. El ejercicio continúa de la misma manera hasta que se presenta la mayoría. En caso de que una misma persona quede más de una vez con la pelota, el grupo tiene derecho a hacerle una pregunta.

DANZAS



VOY EN BUSCA DE UN LEÓN

Destinatarios: Niños y niñas de 3 a 12 años

Objetivos: Fomentar la participación de los/las niños/as .

Descripción: En círculo, el/la animador/a en medio, canta la primera estrofa y los alumnos repiten, cuando han repetido, el educador introduce la segunda estrofa con el gesto, moviendo la parte del cuerpo citada. Añadiendo un movimiento nuevo cada vez y repitiendo los anteriores.

Estribillo:

Voy en busca de un león (Bis)
Cogeré el más grande (Bis)
No tengo miedo (Bis)
Mira cuantas flores (Bis)
Lindo día (Bis)
¡OH, OH! (Bis)
Un río (Bis)
Un largo y caudaloso río (Bis)

No puedo pasar sobre él (Bis)

No puedo pasar bajo él (Bis)

No puedo bordearlo (Bis)

Tendremos que nadarlo.

Estribillo

Un árbol (Bis)

Un alto y frondoso árbol (Bis)

No puedo pasar sobre él (Bis)

No puedo pasar bajo él (Bis)

No puedo escalarlo (Bis)

Tendremos que bordearlo.

Estribillo

Un bosque (Bis)

Un grande y frondoso bosque (Bis)

No puedo pasar sobre él (Bis)

No puedo pasar bajo él (Bis)

No puedo bordearlo (Bis)

Tendremos que atravesarlo.

Estribillo

Una cueva (Bis)

Vamos a entrar pero... ¿qué es esto? (Bis)

Una cabeza (Bis)

Unos ojos (Bis)

Unos bigotes (Bis)

DANZAS



CUANDO UN PIRATA BAILA

Destinatarios: Niños y niñas de 3 a 12 años

Objetivos: Fomentar la participación y propiciar la desinhibición de los/as niños/as .

Descripción: En círculo, el/la animador/a en medio, canta la primera estrofa y los/as alumnos/as repiten, cuando han repetido, el/la educador/ra introduce la segunda estrofa con el gesto, moviendo la parte del cuerpo citada. Añadiendo un movimiento nuevo cada vez y repitiendo los anteriores.

Cuando un pirata baila, baila, baila, baila, (bis)

Pie, pie, pie, pie, pie, pie

Manos, manos, manos, manos, manos

Cabeza....

Culo.....

Cadera.....

Cuerpo....

DANZAS



LA PELOTA DE PING PONG

Destinatarios: Niños y niñas de 3 a 12 años

Objetivos: Fomentar la participación de los/as niños/as y animación en el grupo.

Desarrollo: En redondo, el/la educador/a, empieza a cantar la canción y a botar como una pelota, va tocando uno a uno al cantar la estrofa y al integrante que toca se convierte en pelota, empieza a botar y a cantar, como ya es una pelota, le da derecho a tocar a otro/a compañero/a para que así sucesivamente todo el mundo se convierta en pelota, hasta que todos/as están botando.

Yo, soy, pelota de ping-pong
Y boto, boto, boto por todo el salón
Y si te toco, botas!, botas, botas!!(Bis)

DANZAS



BAILA EL CHIPI CHIPI

Destinatarios: Niños y niñas de 3 a 12 años

Objetivos: Fomentar la participación y la coordinación de los niños/ as.

Descripción: Uno/a se pone a andar dentro del círculo al ritmo de la canción, y cuando llega la parte de "Baila el chipi chipi", se para enfrente del que tenga más cerca y se ponen juntos a bailar. Después, salen los/ as dos al círculo y se repite la misma operación hasta que salgan todos los del círculo a bailar.

Ayer fui al pueblo
A ver a la Mari,
La Mari me enseño
A bailar el chipi chipi
Baila el chipi chipi,
Baila el chipi chipi,
Baila el chipi chipi
Pero bállalo bien

DANZAS



ERA UNA SANDIA GORDA, GORDA, GORDA

Destinatarios: Niños/as de 3 a 12 años

Objetivos: Fomentar la participación de los/as niños/as y divertirlos.

Descripción: En círculo, el/la animado/a en medio, canta la primera estrofa y los/las niños/as repiten. Cuando han repetido, el/la educador/a introduce la segunda estrofa con el gesto, moviendo la parte del cuerpo citada. Añadiendo un movimiento nuevo cada vez y repitiendo los anteriores.

Era una sandia gorda, gorda, gorda (bis)
Que quería ser la más bella del mundo (bis)
Y para el mundo conquistar (bis)
Splash Splash aprendió a nadar (bis)

Era una sandia gorda, gorda, gorda (bis)
Que quería ser la más bella del mundo (bis)
Y para el mundo conquistar (bis)
Squish squish aprendió a esquiar (bis)

Era una sandia gorda, gorda, gorda (bis)
Que quería ser la más bella del mundo (bis)
Y para el mundo conquistar (bis)
Clack clack aprendió a escalar (bis)

Era una sandia gorda, gorda, gorda (bis)
Que quería ser la más bella del mundo (bis)
Y para el mundo conquistar (bis)
1, 2, 3 aprendió a contar (bis)

TALLERES



COLLARES DE PASTA

Destinatarios: Niños y niñas de 3 a 12 años

Objetivos: Ejercitar y potenciar habilidades manuales.

Materiales: Macarrones, temperas, pinceles

Desarrollo: Se entrega a los/as niños/as macarrones, pinceles y pintura para colorear los/as macarrones. Una vez secos, meten los macarrones por una cuerda para realizar el collar...



Esta es una actividad muy divertida, donde se puede aprender a través de la exploración de colores. Pintar o más bien teñir la pasta es muy fácil, logramos obtener colores brillantes que luego nos servirán para hacer collares, pulseras, móviles de pasta o cualquier otra manualidad que los/as niños/as quieran. Realmente la imaginación no tiene límite en esta actividad.

TALLERES



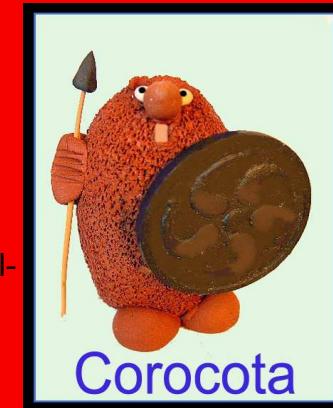
COROCOTA DE BARRO

Destinatarios: Niños y niñas de 3 a 12 años

Objetivos: Desarrollar su creatividad y fomentar el conocimiento de tradiciones culturales.

Materiales: Barro, cola, palillos.

Desarrollo: Se reparte un trozo de barro a cada niño/a , se trata de un material tan natural y manipulable que les va a permitir ser capaces de disfrutar, expresarse y crear desarrollando capacidades y destrezas tanto afectivas como motrices e intelectuales. En este caso el modelo será un corocota, personaje de la mitología cantabroa, un guerrero cantabro.



TALLERES



ACUARÍO

Destinatarios: Niños y niñas de 3 a 12 años

Objetivos: Fomentar sus habilidades manuales, creatividad y descubrir la importancia de reutilizar materiales.

Materiales: Caja de cartón, dibujos de peces, pinturas de colores, tijeras, hilo.

Desarrollo: A una caja de cartón se le hace una abertura como si fuera el cristal del acuario, se pinta el interior como el fondo de un acuario, se colorean peces, se recortan y se les pone un hilo para colgarlos dentro de la caja como si estuvieran en un acuario.



TALLERES



DISFRAZ DE PIRATA CON LORO Y GAFIO

Destinatarios: Niños y niñas de 3 a 12 años

Objetivos: Aprender a pintar, conocer los colores y implicación en el disfraz de pirata

Materiales: Vasos de plástico, cartón, papel pinocho, pegamento, cutter, papel albal, dibujo del loro, pinturas, tijeras

Desarrollo: Pintaremos un loro con colores y luego con papel pinocho le haremos las alas para luego recortarlo y usarlo en el disfraz pirata.

Haremos un garfio para completar el disfraz de pirata en un vaso de plástico pegaran papel de pinocho hasta cubrirle con un cartón recortaremos la forma de un garfio y con papel albal lo forraremos luego haremos un corte en el fondo del vaso por donde introduciremos el garfio.



TALLERES



TREN DE CHOCOLATE

Destinatarios: Niños y niñas de 3 a 12 años

Objetivo: Descubrir la cocina y que experimenten con sus propias manos.

Materiales: Plum cake, micados de chocolate, filipinos, nubes, regalices, gominolas



Desarrollo: Para hacer la máquina cortaremos un plum cake por la mitad, la uniremos al vagón mediante palillos y nubes, las ruedas las faremos traspasando un micado por el bizcocho y colocando en las puntas los filipinos.

Una nube larga la utilizaremos de chimenea y las demás serán las ventanas del tren. Con las gominolas decoraremos el tren, y el regaliz lo usaremos para las vías.

RECURSOS TURÍSTICOS

- Rutas
- Lugares de interés

RUTAS



LOS PUENTES DE UCIEDA

INICIO DE RUTA: Casa del monte Ucieda

FINAL DE RUTA: Casa del monte Ucieda

DISTANCIA TOTAL; Ruta circular de 18 km

DURACIÓN TOTAL: Alrededor de unas 5 horas

DIFICULTAD: Baja se endurece por la distancia y el barro en algunos tramos

DESNIVEL ACUMULADO: 960 metros

TIPO DE CAMINO: Pista y gran parte del recorrido por sendero de bosque.

TIPO DE ITINERARIO: Circular

AGUA POTABLE: Sólo hay fuente en la casa del monte pero hay multitud de arroyos de agua cristalina.

RUTAS



EL BOSQUE DE MAZCUERRAS

INICIO DE RUTA: Mies de Cabezón de la Sal

FINAL DE RUTA: Mies de Cabezón de la Sal

DISTANCIA TOTAL: 20km

DURACIÓN TOTAL: 4 horas y 30 minutos

DIFICULTAD: Baja se puede endurecer si encontraríamos barro en el sendero.

DESNIVEL ACUMULADO: 28 metros

TIPO DE CAMINO: Pista y sendero de bosque.

TIPO DE ITINERARIO: Circular

AGUA POTABLE: Tenemos fuentes en el pueblo de Villanueva y en el parque de Mazcuerras.

EPOCA RECOMENDADA: Cualquier época del año es buena

RUTAS



EL MINCHÓN

INICIO DE RUTA: El Minchón Ontoria

FINAL DE RUTA: El Minchón Ontoria

DISTANCIA TOTAL: 8 km

DURACIÓN TOTAL: 2 horas

DIFICULTAD: Baja.

DESNIVEL ACUMULADO: Ninguno

TIPO DE CAMINO: Pista y algún tramo de asfalto

TIPO DE ITINERARIO: Circular

AGUA POTABLE: Transcurre a la orilla de un río de agua cristalina.

EPOCA RECOMENDADA: Cualquier época del año es buena.

RUTAS



CABEZÓN DE LA SAL - RUENTE - UCIEDA

INICIO RUTA: Campo de futbol de Cabezón de la Sal

FINAL RUTA: Ucieda

DISTANCIA TOTAL: 23 km

DURACIÓN TOTAL: 6 horas

DIFICULTAD: Media

DESNIVEL ACUMULADO: 950 metros

TIPO DE CAMINO: Pista, sendero y tramo de asfalto

TIPO DE ITINERARIO: Lineal

AGUA POTABLE: Fuente en Santibáñez, fuente en Ruente y fuente en la casa del monte (Ucieda)

EPOCA RECOMENDADA: Cualquier época del año excepto cuando haya nieve.

RUTAS



LA HAYACORVA

INICIO RUTA: Casa del monte Ucieda

FINAL RUTA: Casa del monte Ucieda

DISTANCIA TOTAL: 13 Km.

DURACIÓN TOTAL: 3 horas

DIFICULTAD: Fácil

DESNIVEL ACUMULADO: 480 metros

TIPO DE CAMINO: Pista

TIPO DE ITNERARIO: Circular

AGUA POTABLE: Fuente en la casa del monte (Ucieda)

EPOCA RECOMENDADA: Cualquier época del año excepto cuando haya nieve

LUGARES DE INTERES



- **Bosque de las Secuoyas (Monumento Natural)**
- **Museo del Calabozo (Cabezón de la Sal)**
- **Museo de la Molienda (Molino de Carrejo)**
- **Poblado Cántabro (Cabezón de la Sal)**
- **Museo del Traje Regional (Cabezón de la Sal)**
- **Museo de la Naturaleza (Carrejo)**

Horarios y Reservas Museos:

Oficina Municipal de Turismo
Tlf: 942 700 332 / Fax: 942 701 944
turismo@cabezondelasal.net

BIBLIOGRAFÍA



www.vladimirklimsa.com
www.chicosygrandes.com
centros3.pntic.mec.es/cp.valvanera/juegos/correr
www.slideshare.net
www.educarueca.org
www.bebesymas.com
animacion.foroactivo.com
es.scribd.com
dinamicasojuegos.blogspot.com
maraeducacionfisica.blogspot.com
maraeducacionfisica.blogspot.com
www.gruposcoutaconcagua.com.
www.fnac.es
www.alpino.eu
www.pequeocio.com
www.elrecetariodemari.com
es.wikiloc.com