DEEXCURSIÓN 2018

POR FERROL, EUME E ORTEGAL

Rutas escolares

Como os nenos e nenas, a revista **DeExcursión** vai medrando e cumpre xa tres anos. Quen coñecedes a publicación xa sabedes que o seu obxectivo é ser unha ferramenta de utilidade para o profesorado e tamén para as Anpas, de xeito que percorrendo as súas páxinas poidan anticipar na súa imaxinación esa saída escolar que permitirá aos seus alumnos e alumnas pasar unha xornada diferente, gozando cos seus compañeiros de lugares moi próximos e ás veces aínda moi descoñecidos.

Quen todavía non tivéchedes nas vosas mans a revista podedes saborear por vez primeira unha iniciativa con contidos que dan para moitas excursións, pero que quere ser fresca e apuntar cada ano novas posibilidades. Así, nesta edición engadimos ás propostas relacionadas coa arqueoloxía que xa recollimos nas anteriores unha nova ruta en Cedeira para coñecer as interesantes escavacións que veñen de se levar a cabo neste concello. E sumamos tamén unha páxina adicada ao Museo Naval, en Ferrol, que conta a través das súas interesantes pezas a historia da Armada.

Falamos ademais neste novo número de proxectos que están xerminando e que van camiño de se converter en referentes turísticos de primeira liña e, como non, en recursos didácticos especialmente interesantes, como é o caso do Xeoparque Cabo Ortegal. E sumámonos á difusión da campaña que se desenvolve no Concello de Narón baixo o lema "100.000 motivos de peso", para loitar contra o sedentarismo e obesidade a través da creación dunha pioneira escola cardiosaudable na que tamén se implica o Centro de Formación e Recursos do Profesorado.

O curso escolar é longo e necesita de estímulos, non só para os estudantes. Visitar aquel museo, aquela paisaxe asombrosa, aquela vila con historia ou aquel monumento, e mesmo compartir un día de xogos a través dalgunha das numerosas propostas que vos presentamos en **DeExcursión** vai servir, sen dúbida, para osixenar a profesores e alumnos e para tomar con máis folgos o traballo na aula.

Saímos de excursión?

pingota
COMUNICACIÓN

Edita: Pingota Comunicación S. Coop. Galega
www.pingota.com | pingota@pingota.com
Maquetación: Korchopan Produktions
Ilustración portada: Alberto Toval
Terceira edición: 2018
Depósito Legal: C 1404-2016
Imprime: Lugami

Camiño Inglés

Ferrol....6
Narón....7
Neda....8

Ferrol

As Meninas....10
Auga e natureza....11
Doniños....12
Castelo de San Felipe....13
Museo Naval....14
Fundación Exponav....15
Esmelle....16

Narón

Aldea Nova....18

Neda

Percorridos pola natureza....20
Área recreativa da Ponte da Cobeluda....21

Ares

A praia e a xunqueira....22
Polideportivo natural....23
Mosteiro de Santa Catalina....24
Redes....25

Mugardos

Centro de interpretación de Caldoval....26
O porto e o castelo da Palma....28

O Mosteiro de Caaveiro e as Fragas do Eume 29

As Pontes

Experiencia industrial....30
ECOescola....34
Casa do Mel e Museo Etnográfico Monte Caxado....35

Xeoparque Cabo Ortegal 36

San Sadurniño

Espazos verdes á beira do Xubia....38
Área recreativa Os Currás e percorrido polo patrimonio....40

Moeche

O castelo de Moeche....42
Área recreativa e patrimonio....43

Cerdido

Lecer en plena natureza....44

Cedeira

A vila....46
O mar....47
Un paseo pola historia....48
Serra da Capelada e San Andrés de Teixido....49

Ortigueira

Unha vila con historia....50
O encanto natural....52

Cariño

O barrio mariñeiro....54
Rochas e aves....55
As conserveiras....56

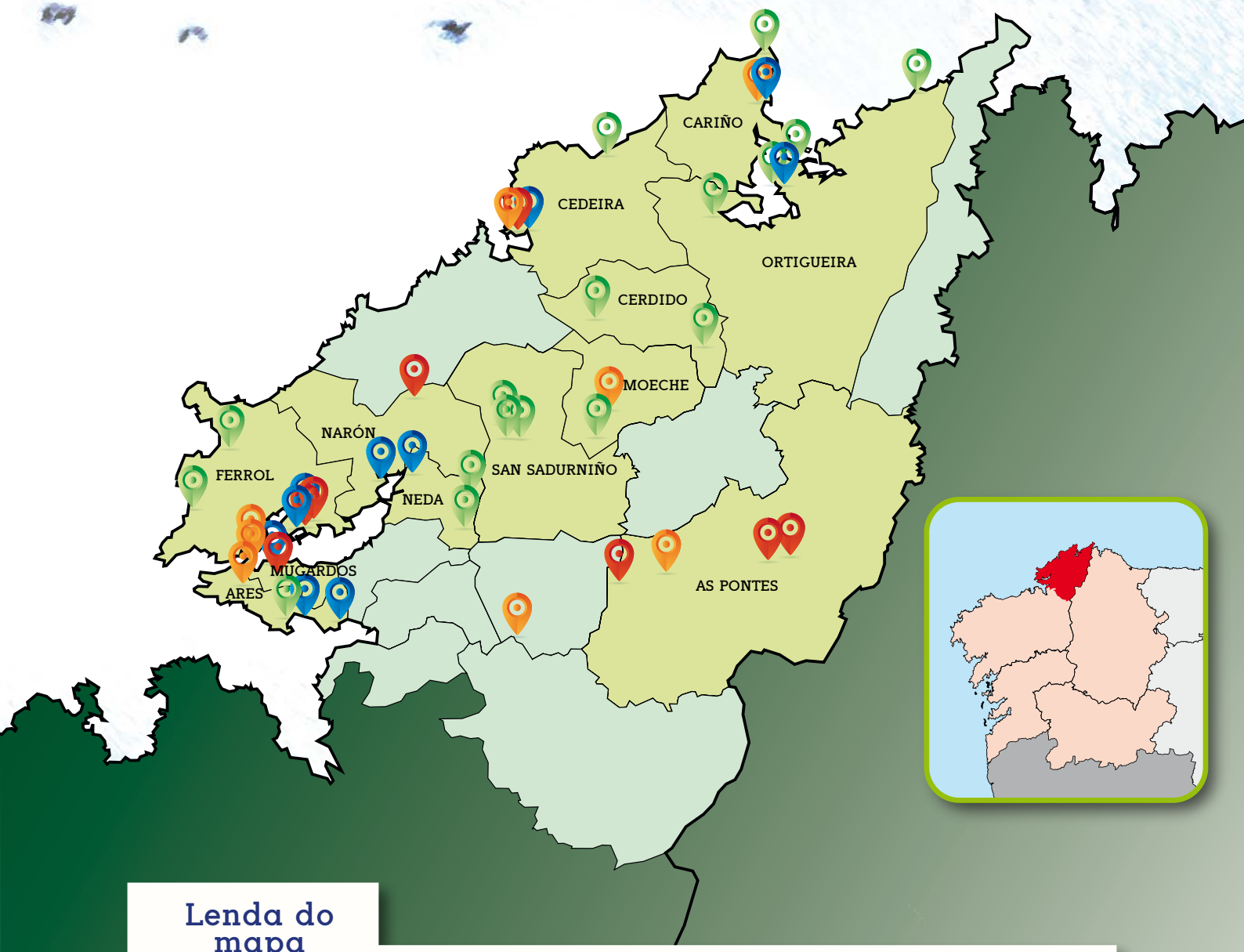
Proxecto Cardioescolas

Unha experiencia pioneira en Narón....58

DeExcursión na rede / Colaboracións 60

Teléfonos de interese 62

Mapa de localización de rutas



Lenda do mapa

- Ruta urbana
- Ruta de natureza
- Museo/Centro de interpretación
- Ruta patrimonial

Camiño Inglés

Ferrol

Saída do porto de Curuxeiras
43°28'39.8"N
8°14'49.5"W

Oficina de turismo Via Compostellam:
Tlfo: 981 944 252
ferrolturismo@ferrol.es
visitferrol.com/ruta-de-camino-ingles

Ferrol 0Km
A Coruña 50Km
Viveiro 87Km
Santiago 93Km

No peirao de Curuxeiras atópase o quilómetro cero do Camiño Inglés. Esta ruta de peregrinación ata Santiago é a que veñen utilizando os viaxeiros das illas Británicas e do norte de Europa para coñecer Compostela, chegando por mar ao **porto de Ferrol** e percorrendo a pé desde a cidade diferentes municipios da comarca.

O camiño está sinalizado cunha cuncha de peregrino e ten a súa primeira parada na oficina de información turística **Via Compostellam**, situada nun emblemático edificio da fachada marítima. O percorrido continúa por San Francisco, a máis importante das antigas rúas de Ferrol Vello, para chegar ata a rúa Real, onde está o **Pazo de Capitanía**. O primeiro sábado de cada mes pódese visitar o seu interior, onde aínda se conservan mobiliario, vaixelas e obras de arte da época na que foi residencia do xefe da Zona Marítima do Cantábrico. Os seus xardíns, que lindan co Parador de Turismo, son un privilexiado miradoiro para observar o Arsenal Militar.

Xa no **barrio da Magdalena**, unha xoia da arquitectura racionalista co seu trazado en forma de libra de chocolate, podemos ver unha chea de **edificios modernistas**, a maioría deles obra de Rodolfo Ucha, que deixou unha fonda pegada no urbanismo ferrolán. Un deles é o **teatro Jofre**, que tamén está aberto a visitas facendo unha reserva previa e que é un dos máis salientables do século XIX en España. As **galerías** das vivendas, que hoxe son tan características de moitas cidades, introduxéronse por vez primeira en Ferrol.

Seguindo o Camiño Inglés atopamos o **Cantón de Molíns**, a primeira alameda urbana de Galicia, e máis adiante o barrio de Caranza, coa súa **praia urbana**.

A FICHA

- ☑ **Ruta urbana**
- ☑ **Materias relacionadas:** Xeografía e Historia, Ciencias Sociais, Educación Física
- ☑ **Idades:** Primaria, ESO e Bacharelato
- ☑ **Gratuíto** (salvo a visita a Capitanía)

Para visitar o **teatro Jofre**: contactar coa Concellería de Cultura no teléfono 981 944 000 Ext. 630
Para visitar o **Pazo de Capitanía** (primeiro sábado de cada mes) contactar coa empresa Fertur Servicios Turísticos no teléfono 696 531 070 e no correo **ferturguias@yahoo.es**
Para visitar o **Museo Naval**: consultar a **páxina 14**
Para visitar o **Museo da Construción Naval (Exponav)**: consultar a **páxina 15**

Camiño Inglés

Narón

A ruta do Camiño Inglés adéntrase no municipio de Narón pola Gándara, bordeando a ría ata chegar á Faísca. Pode que, segundo a idade do grupo, conveña saltarse esa primeira parte e comezar o percorrido no **Mosteiro de San Martiño de Xuvia**, máis coñecido como o do Couto, onde se chamamos con antelación podemos quedar co cura e visitar o interior da súa igrexa románica.

Punto de partida:
Avenida do Mar
A Gándara
43°29'18.7"N
8°11'59.8"W

Concello de Narón
Concellería de Turismo
981 337 700

Ferrol 5Km
A Coruña 51Km
Viveiro 88Km
Santiago 93Km

Desde alí a ruta continua polo Camiño do Salto ata o lugar do Outeiro, chegando a continuación ao **Muíño das Aceñas**. Esta construción, do século XVIII, foi no seu tempo unha das principais fábricas de fariñas en Galicia e a súa moenda traballaba coa auga que acumulaba coa suba das mareas.

A estas alturas do camiño, os escolares peregrinos xa terán reparado nalgún debuxo dun pez vermello. É o símbolo da **ruta a San Andrés de Teixido**, que tamén pasa por Narón. O percorrido xacobeo continúa ata o **paseo de Xuvia**, un lugar sen coches e con moito espazo para facer xogos de todo tipo. Ten servizos públicos e un **parque infantil**, así como unha ponte pola que cruzar o río Xuvia e chegar ao munipio de Neda. En total, o Camiño Inglés ten unha lonxitude de seis quilómetros en Narón, aínda que a ruta pódese axustar aos intereses de cada grupo.

A FICHA

- ☑ **Ruta urbana**
- ☑ **Materias relacionadas:** Xeografía e Historia, Ciencias Naturais, Ciencias Sociais. Educación Física.
- ☑ **Idades:** Primaria, ESO e Bacharelato
- ☑ **Gratuíto**

Hai posibilidade de concertar cita co historiador Andrés Pena Graña

Para visitar o Mosteiro do Couto, contactar co cura no 659 920 253

Máis información en **www.deexcursion.net**

Camiño Inglés

Neda

Punto de partida:
Ponte sobre o río Xuvia, no lado da rúa Aldea Empedrón
43°31'0.3"N
8°09'03.9"W

Protección Civil de Neda
Telf. 629 224 622

Ferrol 7Km
A Coruña 47Km
Viveiro 80Km
Santiago 90Km

Uns 5.000 peregrinos pasan ao longo do ano polo concello de Neda na súa viaxe a Santiago a través do Camiño Inglés. Este municipio da comarca de Ferrol acolle cinco dos máis de cen quilómetros que hai desde o porto de Ferrol ata a cidade do Apóstol e é o único da contorna que dispón dun **albergue** no que moitos camiñantes adoitan facer noite na súa primeira etapa a Compostela. A instalación, situada na zona do Empedrón, dispón de 28 prazas e está aberta todo o ano.

O percorrido do Camiño Inglés por terras de Neda arrinca na ponte sobre o río Xuvia e avanza por unha das zonas húmidas que bordean a ría de Ferrol. É peonil case por completo, sen pendentes e con preciosas vistas. Atoparemos a **igrexa barroca de Santa María** (1721), en cuxo interior está o Cristo da Cadea, unha talla de estilo Tudor que chegou a Neda en 1550 a bordo dun barco británico que fuxía das persecucións anglicanas.

Despois cruzaremos a pasarela sobre o río Belelle para acceder ao casco histórico. Entraremos no seu rueiro polas rúas Paraíso e Real, onde atoparemos o Concello, **antigo Hospital de Peregrinos do Sancti Spiritus**, coa súa **Torre do Reloxo**, que data de 1786. Ao outro lado, segue a medrar un **teixo plantado pola Confraternity of Saint James**, unha organización británica que promove as rutas a Santiago de Compostela.

Avanzando pola mesma rúa Real, chegaremos á **igrexa de San Nicolás**, do séculoXIV, cun dos cruceiros máis antigos de Galicia. Desde alí, seguindo as indicacións da ruta, a etapa de Neda remata percorrendo o Camiño do Murallón e o barrio do Puntal ata chegar ao límite con Fene.

A FICHA

- [x] **Ruta urbana**
- [x] **Materias relacionadas:** Xeografía e Historia, Ciencias Sociais, Ciencias Naturais, Educación Física
- [x] **Idades:** Primaria, ESO e Bacharelato
- [x] **Gratuíto**

No portal Wikiloc podedes consultar todo o itinerario da primeira etapa do Camiño Inglés: **es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=12657263**

Máis información en **www.deexcursion.net**

GRANXA do SOUTO

CENTRO DE ACTIVIDADES ECUESTRES

VISITAS ESCOLARES

Equitación, naturaleza y animales en un lugar muy especial.

Montar a caballo, darles de comer a los animales de la granja (caballos, vacas, cabras, burros, conejos, gallinas) y disfrutar con todos ellos en plena naturaleza, aprender a plantar o hacer otros trabajos típicos de una granja, pasear por las orillas del río que rodea la granja y acabar la jornada jugando, son algunas de las cosas que planteamos en Granxa do Souto para que todo el alumnado tenga un día de absoluta desconexión.

- **Un día**: Visita a la granja
- **Varios días**: Si queréis dormir en nuestra granja hípica con tu clase... ¡contáctanos!
- **Semanalmente**: Tenemos grupos de equitación como actividad extraescolar para colegios e institutos.

Comedor · Parque · Parking · Pista cubierta · Aseos · Albergue

Mera de Baixo - 15340 - Ortigueira - A Coruña

www.granxadosouto.es - info@granxadosouto.es - tlf. 619 42 07 92 // 606 620 201

Ferrol

Barrio de Canido
Ferrol
43º 28'25.6"N
8º14'59"W

www.visitferrol.com
www.facebook.com/meninasdecanido/

Ferrol 0Km
A Coruña 50Km
Viveiro 87Km
Santiago 93Km

As Meninas

As Meninas de Canido están a acadar tanta sona que parecen nun tris de eclipsar ás orixinais de Velázquez. Bromas á parte esta idea que naceu da man do pintor Eduardo Hermida no ano 2008 como unha forma de reivindicar o barrio -entón moi deteriorado- consegue xuntar cada ano a artistas cada vez de máis renome para encher as fachadas e rúas con representacións persoais daquelas primeiras meninas. Da formalidade do lenzo de Velázquez pasaron a ser reivindicativas, coloristas e, sobre todo, actuáis.

Street art

O "Street art" ou arte de rúa é un movemento que aglutina as expresións artísticas que se realizan nos espazos públicos, con frecuencia de xeito ilegal.

Hoxe, As Meninas son un importante **itinerario de "street art"** que funciona non só como reclamo turístico senón que foi un primeiro paso na revitalización de Canido. O Concello colleu o reto e fixo varias actuacións urbanísticas, e no barrio foron xurdindo novos negocios, moitos deles de hostalería, ata convertilo en zona "de moda".

As Meninas renóvanse cada ano, xa que na **primeira semana de setembro** diferentes artistas ocúpanse de pintar novas obras, polo que esta ruta pódese facer cantas veces se queira. Mesmo hai unha **aplicación para teléfono móbil** que permite ver como algunhas das figuras cobran vida.

A edición de 2017 aínda está fresca na memoria porque se reservou un espazo para que o coñecido artista Banksy deixara a súa pegada en Canido. Non o fixo nas datas previstas, pero despois apareceu un mural cuxa autoría algúns atribúen ao británico.

A FICHA

- ☑ **Ruta urbana**
- ☑ **Materias relacionadas:** Educación Plástica, Xeografía e Historia, Ciencias Sociais, Educación Física
- ☑ **Idades:** Desde Educación Infantil ata Bacharelato
- ☑ **Gratuíto**
- ☑ **Recomendacións:** App descargable en **Apple Store** ou **Google Play**

Folleto descargable en **visitferrol.com/ruta-de-las-meninas**

Máis información en **www.deexcursion.net**

Auga e natureza

Coñecer moitas das innumerables aplicacións da auga é cousa doada facendo unha visita a Aquaciencia, o único **xardín didáctico** dedicado á auga de Galicia e un dos máis importantes recursos para escolares do concello de Ferrol.

Aquaciencia está situado no **parque Raíña Sofía**, o principal pulmón verde da cidade e un lugar moi axeitado para os rapaces, que teñen á súa disposición unha pista de xogos onde gozar en contacto coa natureza. As numerosas especies arbóreas comparten espazo con fontes e sendeiros e, o que máis chama a atención, cos numerosos **pavos reais** que viven en liberdade no parque.

ACUACIENCIA

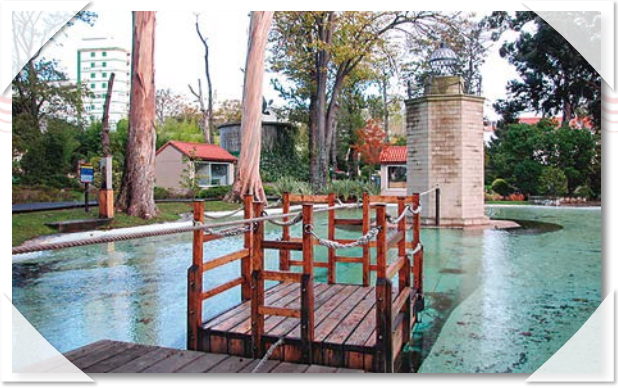
Parque Raíña Sofía, s/n
15401 Ferrol
43º 28' 53"N
8º 14' 35"W

Tlfo. 981 944 221
aquaciencia@ferrol.es
www.ferrol.es/aquaciencia

MUSEO SGHN

Praza de Canido s/n
15401 Ferrol
430º 29' 17"N
80º 14' 8.8"W

Tlfo. | 881 931 315
museo@sghn.org
www.sghn.org



O xardín didáctico ocupa unha superficie de **5.000 metros cadrados** dentro deste parque. Ao longo dun pequeno río e un lago repártense **21 enxeños** que aproveitan a auga para o seu funcionamento. Unha bóla xigantesca que se pode mover coa man, un ariete hidráulico, un reloxo de auga e mesmo un transbordador que só coa axuda dunha corda leva aos nenos e nenas ata un faro situado no medio do lago son algúns dos elementos que se poden ver en Aquaciencia, onde hai guías para explicar o seu funcionamento. Na web do xardín didáctico tamén se poden descargar **fichas para traballar na clase**.

Sen saír do Ferrol urbano, os escolares teñen outro importante espazo relacionado coa natureza moi axeitado para unha excursión escolar. O **Museo da Sociedade Galega de Historia Natural** mostra parte dunha importante colección que a devandita entidade abriu ao público por primeira vez no ano 1991 e que se vai enriquecendo con novas aportacións. Entre as últimas destaca un **esqueleto de balea de 18 metros** que colga do teito da sala principal. Comparte espazo con outras moitas osamentas de mamíferos mariños e cunha **lura xigante** conservada en formol.

Ademais, o museo acolle pegadas, reconstrucións e numerosas mostras animais, vexetais e minerais.

A FICHA

- **Museo / Centro de Interpretación**
- **Materias relacionadas:** Ciencias Naturais, Matemáticas, Física, Tecnoloxía
- **Idades:** Desde Educación Infantil ata Bacharelato
- **Duración:** Media xornada cada unha das visitas
- **Prezos:** Gratuítos con visitas guiadas concertadas
- **Horario Aquaciencia:** Martes a sábados 10.00-14.00 e 16.30-19.30 (17.30-20.00 no verán)
- **Horario Museo SGHN:** Luns a sábados de 9.30 a 13.30 e de 16.30 a 20.30 horas

Máis información en **www.deexcursion.net**

Ferrol

Praia de Doniños
Ferrol
43° 29' 43.1"N
8° 19' 13"W

Concello Ferrol
Tlfo. 981 944 000
Escolas de deportes náuticos en:
www.visitferrol.com

Ferrol 9,5Km

Doniños

Entre os areais de Penencia e Outeiro esténdese a praia de Doniños. Son case **dous quilómetros de lonxitude** de fina area protexida por dunas de grande valor ecolóxico e un mar ideal para a práctica de deportes náuticos, entre eles o surf. Numerosas empresas ofrecen na zona clases de iniciación para introducir aos rapaces nesta práctica. Unha **área de xogos e lecer** onde se pode almorzar fai desta praia un lugar moi axeitado para as excursións cando vai bo tempo.

Outros atractivos engadidos son un **piñeiral** habitado por esquíos e unha **lagoa** que configura unha **zona húmida,** declarada Lugar de Importancia Comunitaria da Rede Natura, onde abundan aves como a focha, a garza e o picapeixe e especies vexetais como os xuncos e os nenúfares. Do lago conta a lenda que cubriu unha cidade enteira para castigar aos seus habitantes e que só se salvaron dous nenos.

Nas proximidades atópase tamén o **castro de Lobadiz** e son moitas as rutas sendeiristas que percorren esta zona.

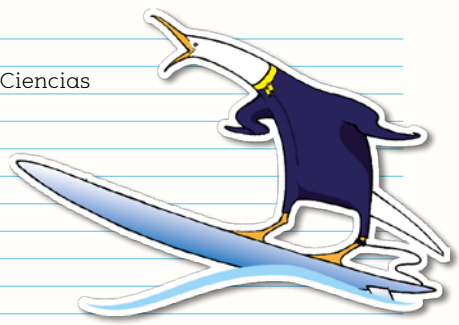
Doniños é unha parte moi importante da historia de Ferrol, xa que nesta praia desembarcaron no ano 1800 quince mil ingleses ao mando do almirante Warren coa intención de conquistar a cidade na batalla de Brión. A valentía e bravura dos seus habitantes impedíronlles facelo, de xeito que, segundo as crónicas da época, ata Napoleón -daquela o principal inimigo de Inglaterra- brindou por eles.

A FICHA

- ☑ **Ruta de natureza**
- ☑ **Materias relacionadas:** Ciencias Naturais, Educación Física, Ciencias Sociais, Xeografía e Historia
- ☑ **Idades:** Primaria, ESO e Bacharelato
- ☑ **Actividade gratuíta**

- ☑ Rutas de sendeirismo no apartado de Ferrolactivo en **visitferrol.com**

Máis información en **www.deexcursion.net**



Castelo de San Felipe

O Castelo de San Felipe construiuse no **século XVI** por orde do monarca Felipe II. Cos situados na outra banda da ría, o da Palma -que tamén se conserva na actualidade- e o de San Martiño, tiña como misión protexer a entrada á cidade. Estaban situados estratexicamente para lanzar fogo cruzado, pero ademais tendíase unha cadea que impedía o paso por mar das tropas inimigas.

San Felipe
Ferrol
43°27'53"N
8°16'54"W

Tlfo. 981 944 251
(oficina de turismo)

Horario:
10.00-14.00
16.00-20.00
(de inverno ata o anoitecer)

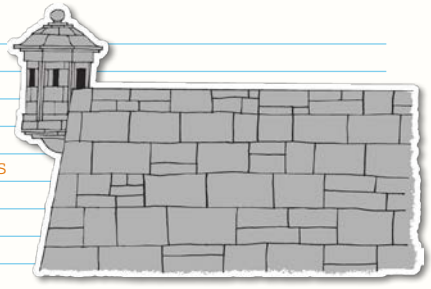
Ferrol 8Km

A imaxe actual da fortaleza, porén, débese ao século XVIII. Os baluartes nos que se situaban os canóns, o patio interior co seu pozo e a rehabilitada Casa do Gobernador son algunhas das partes que máis chaman a atención dun castelo que xogou un papel protagonista na **batalla de Brión**, na que os ingleses saíron derrotados do seu intento de invasión. Este acontecemento histórico recréase cada ano nunha iniciativa do Club Montaña Ferrol nos montes de Brión, pero pódese revivir tamén nas **visitas teatralizadas** que se poden concertar para coñecer a fortaleza.

Ata San Felipe pódese chegar en lancha, cun **percorrido pola ría** que dá ademais a oportunidade de ver os estaleiros, o Arsenal e a base naval da Graña, entre outros lugares destacables. O pobo que arrodea ao castelo é un pintoresco conxunto de **vivendas mariñeiras con rúas estreitas** de moito encanto.

A FICHA

- **Ruta patrimonial**
- **Materias relacionadas:** Ciencias Sociais, Historia
- **Idades:** Desde Educación Infantil ata Bacharelato
- **Para as visitas en lancha:** contactar coa empresa Fernández Cabana no teléfono 981 340 778 ou en info@fernandezcabana.es
- Hai un **parque infantil** nas proximidades do castelo
- Para concertar **visitas con guías oficiais da Xunta** pódese chamar a Isabel (696 531 070) ou Xulio (661 275 545)
- O folleto do castelo está dispoñible para descarga en **visitferrol.com/castillo-de-san-felipe/**



Máis información en **www.deexcursion.net**

Ferrol

Museo Naval

Museo Naval
Avda. Irmandiños s/n.
Ferrol
43º29'6296''N
8º13'58.315"W

Tlfo. 981 336 027
fundacionmuseonaval.com/museo-naval-en-ferrol.html
museonavalferrol@fn.mde.es

Ferrol 0Km
A Coruña 50Km
Viveiro 87Km
Santiago 93Km

A idea de crear o Museo Naval de Ferrol xurdiu coa finalidade de recuperar e catalogar obxectos de diferentes dependencias da Armada na cidade, e sobre todo para albergar as pezas recuperadas do **pecio da fragata Magdalena**, afundida na ría de Viveiro no ano 1810 e localizada nos anos 70 do século pasado en sorprendente bo estado. Para expoñer ao público o que segue a ser unha das xoias da colección pensouse nun edificio singular, a **antiga prisión de San Campio**, que data de finais do século XVIII e que é un dos sete inmobles que formaban parte do primitivo Arsenal de Ferrol, obra do enxeñeiro militar Julián Sánchez Bort.

Este cárcere, onde chegou a haber ata 1.500 presos, alberga hoxe uns fondos que mostran toda a historia da Armada, sobre todo desde o século XVIII, a través de diferentes modelos e maquetas, pero a súa peza máis antiga son unhas asas de cobre dunha ánfora romana que datan do século IV antes de Cristo. A súa **colección de áncoras** -única no mundo- expón desde as máis primitivas ata as máis sofisticadas.

Aos escolares chámanlles especialmente a atención os **mascaróns de proa** que se exhiben na planta baixa, aínda que neste mesmo espazo pódense ver moitas outras curiosidades, como a fotografía que se fixo a tripulación do acorazado Alfonso XIII, que resultou premiada co Gordo da Lotería de Nadal a única vez -ata agora- que tocou en Ferrol, ou a medalla da Alemaña de Hitler que recibiu a dotación do cruceiro Canarias, con base en Ferrol, cando acudiu ao rescate do buque insignia da súa Armada, o acorazado Bismarck, onde só atopou dous cadáveres.

O museo ten tamén unha réplica das carabelas de Colón feitas por un monxe do mosteiro de Samos, canóns, torpedos, minas magnéticas e aparatos de navegación, unha sala dedicada ás últimas colonias e mesmo a cadeira que utilizaba Franco cando pescaba a bordo do Azor. Especialmente interesante resulta a utilidade que se buscou para as 19 lareiras que no seu día funcionaron como cociña do presidio: agora recollen diferentes escenas da **vida mariñeira no século XVIII**, desde os alimentos que levaban nos barcos ata como era unha enfermería da época.

A FICHA

- **Museo/Centro de Interpretación**
- **Materias relacionadas:** Ciencias Sociais, Xeografía e Historia, Tecnoloxía
- **Idades:** Desde Infantil ata Bacharelato
- **Duración:** Media Xornada
- **Horario:** De martes a venres, de 9.30 a 13.30
  Sábados, domingos e festivos: de 10.30 a 13.30
- **Precio:** Gratuíto

Tenda de recordos
Máis información: **www.deexcursion.net**

Fundación Exponav

O Museo da Construción Naval da Fundación Exponav vén de cumprir dez anos e hoxe está consolidado como un dos principais destinos das visitas escolares. Atópase no edificio das Ferrerías, onde no século XVIII se desenvolvían tarefas de forxa para o Arsenal e que foi recuperado mantendo a súa imaxe orixinal.

Edificio das Ferrerías,
Cantón de Molíns s/n.
Ferrol.
43°28'56"N 8°13'51"W

Tlfo. 981 359 682
www.exponav.org
exponav@exponav.org

Ferrol 0Km
A Coruña 50Km
Viveiro 87Km
Santiago 93Km

A visita ao museo supón un completo percorrido pola **historia da construción naval**, desde os primeiros barcos ata os máis modernos a través de maquetas e modelos e de elementos relacionados coa navegación. As recreacións de antigos navíos de guerra comparten espazo con barcos reais, desde un snipe ata un bote polbeiro pasando por unha traiñeira ou un pesqueiro tradicional.

Chaman a atención **unha espectacular caderna** -unha peza que constitúe o esqueleto do barco- e partes do **casco da fragata Magdalena**, afundida nas costas de Viveiro no ano 1810 e recuperada do fondo do mar a mediados dos 70 do pasado século.

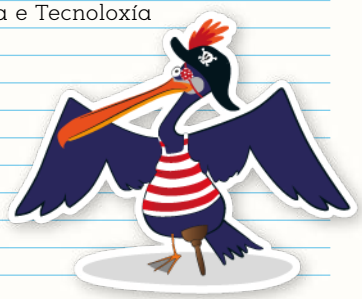
A colección exposta acaba de medrar con **sete salas dedicadas á historia dos estaleiros da ría de Ferrol**, desde a Sociedad Española de Construcción Naval ata a actual Navantia. Xunto a elas, na primeira planta do edificio, hai unha mostra de **faros e sinais marítimos** que inclúe a antiga e vistosa óptica do de Estaca de Bares.

A Fundación Exponav organiza **obradoiros** para os visitantes de colexios e institutos concertándoos con antelación: de busca do tesouro ou contacontos para os máis pequenos ou de nudos para os maiores, entre outras propostas e tamén ten un club infantil coa súa mascota, **Cormonav**.

A FICHA

- ☑ **Ruta de museo/centro de interpretación**
- ☑ **Materias relacionadas:** Ciencias Sociais, Xeografía e Historia, Física e Tecnoloxía
- ☑ **Idades:** Desde Infantil ata Bacharelato
- ☑ **Actividades gratuítas**
- ☑ **Duración:** Media xornada
- ☑ **Horario:** Martes a Domingo de 10:00 a 20:00 (concertar a visita con 3 días de antelación)
- ☑ **Prezo:** Gratuíto para visitas escolares

Tenda de recordos
Máis información: **www.deexcursion.net**



Ferrol

Esmelle

Local social de Esmelle
15594 Ferrol
43°31'34.4"N
8°16'17.5"W

Tlfo 981 365 390
facebook.com/valledeesmelle/
avvvalledeesmelle@gmail.com

Ferrol 8Km
A Coruña 57Km
Viveiro 88Km
Santiago 100Km

A parroquia de Esmelle é unha das máis importantes zonas naturais de Ferrol. Desde o ano 2003, a súa asociación de veciños desenvolve un proxecto de posta en valor do seu patrimonio material e inmaterial que está a facer de Esmelle un lugar de referencia para os afeccionados ao sendeirismo ou a bicicleta, entre outras actividades.

Existen tres rutas moi axeitadas para unha excursión escolar xa que ao percorrido polas súas fermosas paisaxes se engade unha importante compoñente didáctica. A denominada **Ruta dos Sentidos** atravesa o que Álvaro Cunqueiro chamou "selva de Esmelle". Polo camiño atópanse unha serie de paneis que recollen fragmentos da súa obra "Merlín e familia" e mesmo hai unha estatua dedicada ao mago xunto ao Muíño de Otero.

A **Ruta da Poza das Lagoas** percorre montes, prados e regatos ata chegar ao mar e continúa ata o miradoiro de Pedrouzo, desde onde se pode contemplar a espectacular paisaxe da Costa Ártabra.

A **Ruta dos Muíños de Esmelle** inclúe 22 destas edificacións, situadas na beira dos ríos Roxedoiro, Saído, Migues e San Xurxo. Catro destes muíños e unha fonte foron rehabilitados polos veciños e son excelentes exemplos para explicar aos escolares a importante función que cumprían na economía agrícola da zona. O profesorado pode solicitar á asociación unha **unidade didáctica** para traballar este tema na aula.

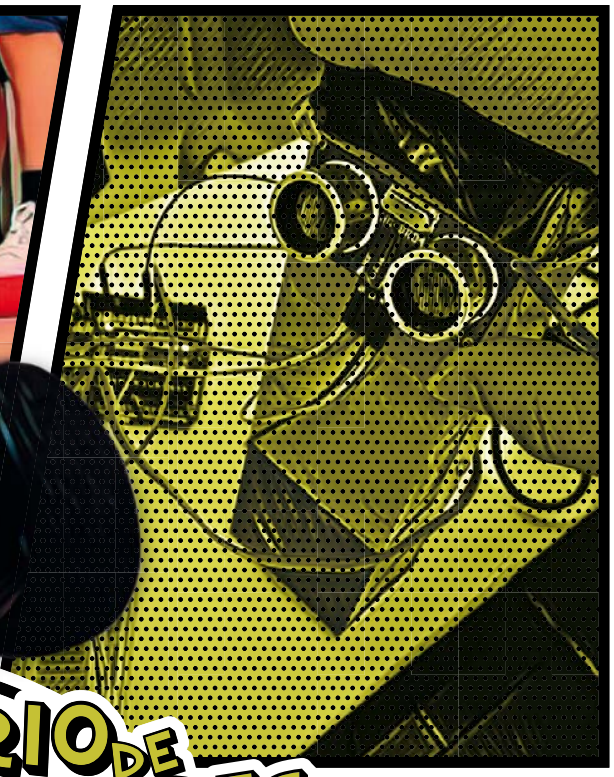
En Esmelle hai tamén empresas de lecer e deporte coas que se pode contactar para aproveitar a excursión a esta parroquia.

A FICHA

- ☑ **Ruta de natureza**
- ☑ **Materias relacionadas:** Ciencias Naturais, Ciencias Sociais, Xeografía e Historia, Educación Física, Lingua e Literatura (Ruta dos Sentidos), Tecnoloxía
- ☑ **Idades:** Terceiro ciclo de Primaria-ESO-Bacharelato
- ☑ **Características das rutas:** Ruta dos Sentidos (3 km, fácil, dúas horas)
  Ruta da Poza das Lagoas (3 km, dificultade media, dúas horas)
  Ruta dos Muíños (6 km fácil, dúas horas e media, ida)
  A Ruta dos Muíños ten unha unidade didáctica para traballar na aula que se pode solicitar á entidade

VAL DE ESMELLE

Máis información: **www.deexcursion.net**



LABORATORIO DE CREADORES E FACEDORES

ELECTRÓNICA

ROBÓTICA

DRONES

IMPRESIÓN 3D

PROGRAMACIÓN

MINECRAFT

.e-makers LAB

PREPÁRATE PARA UN FUTURO QUE NIN IMAXINAS

SOLICÍTANOS PARA O TEU COLEXIO

CAMBIA O MUNDO CREANDO E MELLORANDO A TÚA CONTORNA

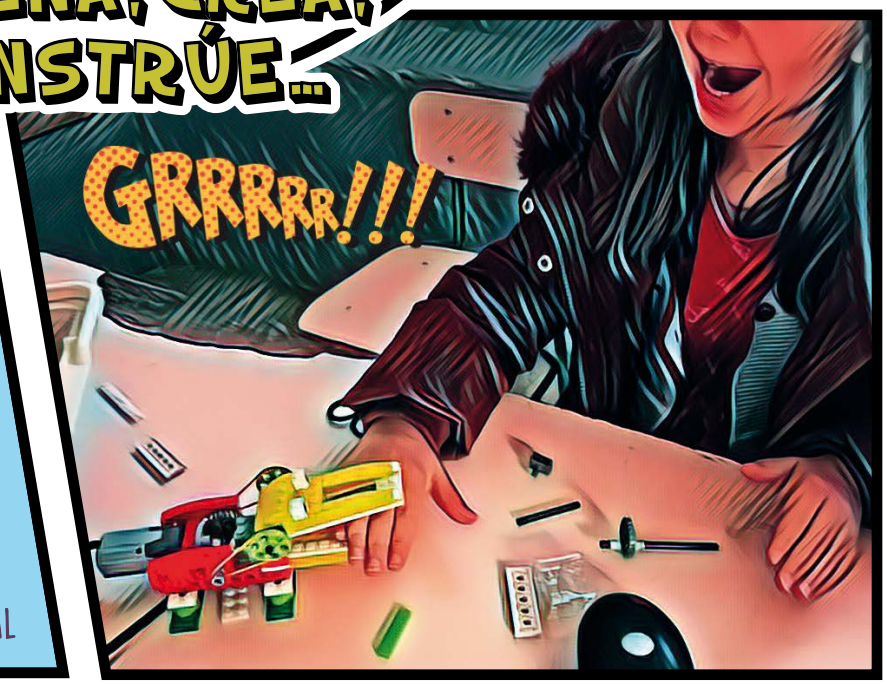
DESEÑA, CREA, CONSTRÚE...

espacio vivo

N&M TRAINNOVA

RÚA TERRA 14, FERROL
APARCAMENTO GRATUÍTO PARA CLIENTES

981 944 912
608065276
VIVO@ESPACIOVIVO.GAL
ESPACIOVIVO.GAL



Narón

Aldea Nova

Aldea Lagoela, 30
Sedes, 15596 Narón
43°33'42.9"N
8°07'55.4"W

Tlfo. 608 048 031
www.aldeanova.com
aldeanovagranja@gmail.com

Ferrol 17Km
A Coruña 59Km
Viveiro 78Km
Santiago 101Km

Aldea Nova defínese como un **"Parque Temático do Mundo Rural"**. Velaí o seu indubidable atractivo, especialmente para a cativada que vive en contornos urbanos. Monitores e monitoras especializados colaboran co profesorado á hora de deseñar a visita que mellor se adapte aos intereses do alumnado e, unha vez alí, ocúpanse de que aprendan e gocen ao mesmo tempo!

En Aldea Nova viven moitos animais, como **unha vaca cachena, unha porca celta, ovellas galegas, cabras, un cabalo e un poni, pavos, parrulos**... todos eles están encantados de recibir visitas. Tamén hai **unha horta e invernadoiro** nos que os nenos e nenas recoñecen con facilidade algunhas especies que adoitan comer e unha grande extensión de campo no que desenvolver todo tipo de xogos.

Neste parque temático do mundo rural tamén ten un espazo importante a **apicultura**. Os cativos poden vestir o traxe protector para visitar as colmeas. Os monitores explícanlles como é unha colmea por dentro, invítanos a facer unha cata de mel e mesmo a construír unha vela coa cera das abellas.

No mesmo espazo tamén podemos aprender como vivían os celtas e como o facían os nosos avós. Aldea Nova conta coa **reprodución dun antigo castro** e o seu dolmen, así como unha **casa museo** na que se amosan o mobiliario e aperos de traballo dunha familia de comezos do século pasado.

A visita a Aldea Nova é espectacular polo contido e tamén polo continente. O parque está no chamado **Monte dos Nenos**, desde o que podemos gozar dunhas vistas excepcionais.

A FICHA

- **Museo/Centro de Interpretación**
- **Materias relacionadas:** Ciencias Naturais, Bioloxía, Ciencias Sociais, Xeografía e Historia
- **Idades:** Infantil, Primaria e ESO
- **Duración:** Media xornada ou xornada completa. Hai un albergue con 40 prazas, que ofrece a posibilidade de alongar a visita varios días
- **Prezo:** Entre 10 e 12 euros por neno, segundo as horas.

O parque funciona todo o ano, tamén en fin de semana

Máis información: **www.deexcursion.net**

NORTH WEST PAINTBALL

PAINTBALL LASER | PAINTBALL INFANTIL

¡VEN A JUGAR CON NOSOTROS! ¡ELLOS YA LO HAN PROBADO!

www.jugaralpaintball.com • Llámanos al 690818718 - Pontedeume. A Coruña

Neda

Monte de Ancos
43°31'03.6"N
8°08'28.0"W

Fervenza Belelle
43°28'56.1"N
8°07'16.8"W

Concello de Neda
Tlfo. 981 380 039
www.neda.es

Ferrol 7Km
A Coruña 47Km
Viveiro 80Km
Santiago 90Km

Percorridos pola natureza

O **monte de Ancos**, situado a 262 metros sobre o nivel do mar, ofrece unha das vistas panorámicas máis espectaculares das paisaxes que se forman arredor da lingua de auga que chega ao pé da cidade de Ferrol e dos municipios de Mugardos, Fene, Neda e Narón. Desde esa atalaia, os visitantes poden divisar desde a desembocadura do río Grande de Xuvia ata a fin da ría, cos montes que a rodean e, incluso, en días de ceo despexado, a cidade da Coruña e a vila de Sada. Unha plataforma, a modo de miradoiro, e desde maio de 2018 un banco de madeira sitúan ao visitante fronte a un gran lenzo ateigado de cores.

O ascenso desde a ponte de Xuvia é de 2,94 quilómetros, pero no seu tramo central súbense 180 metros de altitude en 1.300 metros, o que supón unha pendente do 14% que non é apta para rapaces pequenos.

Pero o esforzo vale a pena porque a paisaxe é impresionante. Hai que visitar ademais o **castro de Ancos**, historicamente relacionado coa lendaria cidade de Libunca e a plantación de árbores autóctonas que os escolares están a levar a cabo nun monte municipal. A zona conta con estacionamento para vehículos e autocares.

A Fervenza do río Belelle ten unha caída de 45 metros e pozas de auga na súa base, polo que se considera unha das máis espectaculares de Galicia. Está situada no Roxal e para chegar ata ela o máis axeitado é facelo seguindo unha ruta circular que comeza no **pazo de Isabel II**, fundado en 1841 como fábrica de tecidos. Nas súas inmediacións existe un aparcadoiro público, xa que o camiño pasou a ser exclusivamente peonil. A ruta, de algo máis dun quilómetro, discorre paralela ao **río Belelle**, no que no seu día houbo 40 instalacións, entre muíños, fábricas e ferrerías. A calidade das súas augas leva séculos contribuíndo a que o pan que sae dos fornos de Neda estea entre os máis apreciados de Galicia. Por iso naceu a **Festa do Pan** que xa leva 30 edicións e que se celebra a primeira fin de semana de setembro. Ademais de degustación, inclúe actuacións musicais e moitas outras actividades.

A FICHA

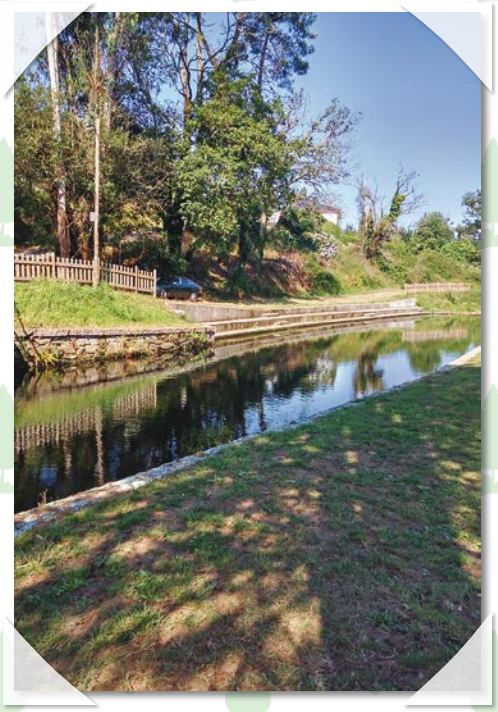
- **Ruta de natureza**
- **Materias relacionadas:** Ciencias Naturais, Ciencias Sociais, Xeografía e Historia, Educación Física
- **Idades:** Quinto e sexto de Primaria, Secundaria e Bacharelato
- **Gratuíto**
- **Duración:** Media xornada cada unha das rutas
- **Consello:** Levar roupa e calzado axeitados para camiñar e agua

Rutas aptas para escolares en **www.altimetrias.net** e **www.encantorural.com**

Máis información: **www.deexcursion.net**

Neda

Área recreativa da Ponte da Cobeluda



Lugar Cobeluda, 51
15577 Neda
43°30'27.6"N
8°05'29.9"W

Asociación da Cobeluda (Marta)
Tlfo. 611 425 511

Ferrol 15Km
A Coruña 55Km
Viveiro 74Km
Santiago 98Km

A Área Recreativa da Ponte da Cobeluda é un espazo natural con moitas posibilidades de ocio e moi acaído para as excursións escolares que teñan lugar tanto ao inicio como na recta final do curso académico. No seu día, o paso do río Castro -afluente do río Grande de Xuvia- deu lugar á creación dunha **piscina natural**, que ten 50 metros de longo por dez de ancho, e á construción de infraestruturas que foron medrando en función das necesidades dos propios usuarios. A día de hoxe, unha **zona de merendas** con mesas e cadeiras, pequenas lareiras, un **parque infantil**, un bar onde poder tomar uns refrescos, e aseos, ademais da propia piscina, ofrecen aos visitantes todas as comodidades para pasar unha xornada diferente nun contorno natural privilexiado. **Árbores de gran porte**, na súa maioría autóctonas, e un campo moi ben coidado e chan na súa configuración poden cumprir perfectamente as funcións dun solario sempre que o tempo acompañe. A piscina funciona habitualmente desde maio ata a segunda quincena do mes de setembro.

A Área Recreativa da Ponte da Cobeluda tamén é unha boa referencia para quen lle gusta camiñar á hora de coñecer lugares ou deterse para contemplalos máis de cerca. Na súa contorna pódense realizar varias **rutas**, algunhas delas pensadas para persoas con certa experiencia pero outras axeitadas ata para nenos e nenas de Educación Infantil. Así, os máis pequenos poden dar un paseo duns dous quilómetros a carón do río Castro, entre campos de labor e espazos con árbores moi representativas das fragas.

A FICHA

- ☑ **Ruta de natureza**
- ☑ **Materias relacionadas:** Educación Física, Ciencias Naturais, Xeografía e Historia
- ☑ **Idades:** Desde Educación Infantil ata Bacharelato

Posibilidade de realizar rutas a pé

www.facebook.com/Area-Recreativa-Ponte-da-Cobeluda-289844564524576/

Máis información en **www.deexcursion.net**

Ares

Praia de Ares
43°25'51.7"N
8°14'19.9"W

Concello de Ares
Tlfo. 981 468 102
www.concellodeares.com/playas.php

Ferrol 17Km
A Coruña 47Km
Viveiro 84Km
Santiago 90Km

A praia e a xunqueira

A area da praia, as árbores do Parque Rosalía de Castro, o mar tranquilo do interior da ría e unha xunqueira na que viven moitos parrulos. Ares ten moitos atractivos para achegarse a pasar unha xornada de convivencia e xogos con escolares de Infantil ou Primaria. O Concello dá todas as facilidades para que a excursión sexa un éxito, mesmo proporcionando abrigo en caso de choiva. E cómpre destacar que o areal de Ares conta con rampas que o fan facilmente accesible e que ten unha parte aberta aos cans.

A praia de Ares percorre toda a fachada marítima da vila, por diante dun **paseo peonil**. É un areal moi tranquilo, sen ondas, ao que se pode acceder por escaleiras ou rampas. As **persoas con minusvalías** teñen tamén moi preto unha **área de xogos infantís** na que hai pouco se incorporaron randeeiras para nenos e nenas en cadeiras de rodas. Na mesma zona está o **Parque Rosalía de Castro**, con moitas árbores que proporcionan boa sombra cando fai sol, e a **ponte da Ciscada**, unha construción do século XIV, reforzada no XVIII, que serve para salvar o río Xunqueira.

Precisamente pola ponte da Ciscada, en liña recta e cruzando polo paso de peóns ata o outro lado da estrada, atopamos a entrada ao **paseo de madeira** construído para poder visitar toda a zona do xuncal. É un percorrido tranquilo, por pasarelas peonís e seguras, desde o que a cativada gozará descubrindo aos **parrulos salvaxes** que alí habitan.

A visita pode completarse cunha **viaxe por mar**. Desde hai anos o **buque pesqueiro "Presas"**, que era o máis grande do porto local, é un recurso para o turismo. Neste caso é indispensable concertar cita chamando aos teléfonos **981 468 259** ou **652 140 894**.

A FICHA

- ☑ **Ruta urbana / convivencia-xogos**
- ☑ **Materias relacionadas:** Ciencias Naturais, Ciencias Sociais, Educación Física
- ☑ **Idades:** Infantil e Primaria
- ☑ **Visitas:** Chamando ao Concello (tlfo. 981 468 102) podemos asegurarnos de que están abertos e limpos os servizos públicos que están xunto a praia ou ben acordar o uso do pavillón do colexio da vila para abrigarnos en caso de choiva

Máis información en **www.deexcursion.net**

Polideportivo natural

Polas súas condicións, a localidade de Ares é un polideportivo natural. Durante todo o ano practícanse deportes náuticos nas súas augas, lonxe do perigo do mar aberto, e xogos de todo tipo na area da praia, accesible e chá, ideal para colocar a rede de voleibol ou marcar os límites dunha portería de fútbol.

windsurfzonanorte@gmail.com

www.nauticoares.com

www.facebook.com/escueladeatletismopaulamayobre

Tlfo. 660302889

www.caamouco.net/portal2/index.php/caa-cmr

Nos últimos anos moitos colexios elixiron a praia de Ares para organizarlles aos seus alumnos **"bautismos náuticos"**. Alí, coa colaboración de diferentes clubs da localidade, póñense á súa disposición tablas de windsurf, paddle surf, kayaks ou embarcacións de vela, cos correspondentes monitores, de maneira que os rapaces poden ir probando diferentes actividades. Ao mesmo tempo adoitan organizar **xogos de atletismo** divertido na praia, de maneira que ninguén queda parado e a xornada aprovéitase ao máximo.

O Club Scuba, o Club Zona Norte de Windsurf, a escola de atletismo de Paula Mayobre, o Club Náutico e o Club Marítimo de Redes colaboran man a man nesta iniciativa.

A FICHA

- **Ruta de natureza / convivencia-xogos**
- **Materias relacionadas:** Educación Física
- **Idades:** Desde Educación Infantil ata Bacharelato
- **Duración:** Preferiblemente unha xornada completa
- **Prezo:** Arredor de nove euros por alumno

Máis información en **www.deexcursion.net**

Ares

Mosteiro de Santa Catalina

Cervás (San Pedro)
Montefaro
43°27'02.9"N
8°16'55.9"W

Tlfo. 981 468 102
(Concello de Ares)
monasteriomontefaro.es

Ares ten un lugar privilexiado para gozar da vista sobre a ría de Ferrol. Trátase do mosteiro de Santa Catalina, tamén coñecido como **Montefaro** porque desde alí avisábase con fachos da entrada de invadores polo mar. É un lugar con moitos atractivos naturais e con moita historia! Nada mellor que coñecelo da man do voluntariado da **Asociación de Amigos do Mosteiro de Santa Catalina**, que colabora desinteresadamente co Concello e se presta a facer visitas guiadas para os grupos.

Coas explicacións destes voluntarios coñeceredes o seu pasado. Que antes do cenobio houbo xa un templo romano, ou que existiu alí un albergue templario... Andando o tempo, no século XIV fundouse o mosteiro que chegou ata os nosos días e que rematou a súa vida relixiosa no 1937, coa desamortización de Mendizábal. Acolleu tamén unha escola e despois foi un cuartel. No ano 2000 pasou ás mans do Concello de Ares.

De especial interese son a igrexa do mosteiro, co seu **altar barroco**, a portada da sala capitular e uns **frescos do século XVI**. A visita guiada dura aproximadamente unha hora, pero despois hai posibilidade de facer actividades e xogos na tranquilidade dos xardíns do mosteiro, cos seus claustros nos que poñerse a cuberto se é necesario.

Moi preto, apenas un quilómetro máis arriba, están unhas **vellas baterías militares** que dan testemuño do valor defensivo que tivo esta zona. Hai túneles subterráneos, que se poden percorrer, polos que no seu momento se movían os canóns antiaéreos. Neste lugar será inevitable facer fotografías da excelente vista de toda a ría, cos **castelos da Palma e San Felipe** na entrada, e da cidade e os guindastres dos seus estaleiros ao fondo.

Para rapaces maiores pode ser moi recomendable facer algunha das **rutas sendeiristas** que pasan por Montefaro.

A FICHA

- ☑ **Ruta patrimonial / convivencia-xogos / sendeirismo**
- ☑ **Materias relacionadas:** Ciencias Sociais, Xeografía e Historia, Educación Física
- ☑ **Idades:** Desde Infantil ata Bacharelato
- ☑ **Duración:** unha hora (a visita guiada)
- ☑ **Gratuíto:** solicitando a visita ao Concello de Ares

Máis información en **www.deexcursion.net**

Redes

O porto de Redes, na parroquia de Caamouco, é un rincón de Ares cheo de vida e de historia. A **Agrupación Instrutiva de Caamouco** leva anos brindándose aos colexios para acoller grupos e facerlles visitas guiadas ou mesmo ir ás aulas a contarlles como foi o pasado deste recuncho da península de Bezoucos.

Porto de Redes
Rúa da Ribeira, 17
15623 Ares
43°25'27.8"N
8°12'11.4"W

Agrupación Instrutiva de Caamouco
Tlf: 680 161 929
www.caamouco.net

Ferrol 15Km
A Coruña 44Km
Viveiro 82Km
Santiago 87Km

Os voluntarios da entidade explican a través de historias con nome e apelidos como foi a **emigración** dos homes de Redes a Cuba e como deixaron pegada, entre outras cosas, na súa arquitectura. Polas rúas descubriredes as **casas construídas polos "indianos"**, nun percorrido aderezado con anécdotas e aventuras daquelas xentes.

O traballo da **pesca artesanal** é, xunto coa emigración, outro polo de interese en Redes. Na Agrupación Instrutiva de Caamouco gardan fotografías da liña de cabrias que varias xeracións atrás cubría a fachada marítima e que lle deu nome ao pobo. A **cabria** é unha estrutura de madeira, colocada no mar, na que os barcos colgaban as súas redes a secar. A economía pesqueira tamén deixou pegada nas **construcións mariñeiras** de Redes.

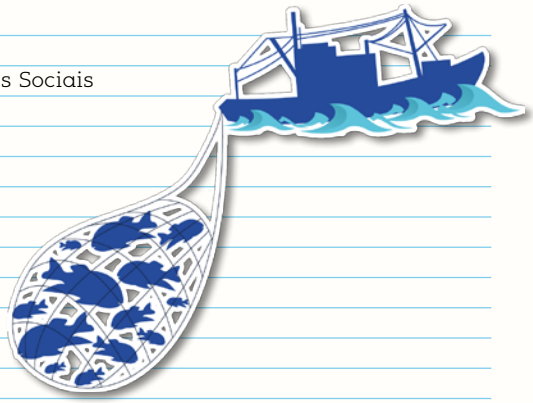
O percorrido ten un referente fundamental na antiga escola da Tenencia, na que ten a súa sede a Agrupación Instrutiva de Caamouco. É un edificio grande no que o grupo pode refuxiarse en caso de choiva e desde o que se fai o percorrido por rúas peonís case sen coches. No mesmo núcleo de Redes está a **praia de Area Morta**, na que os escolares poden xogar, e moi preto, un **parque de xogos infantís** cunha tirolina.

As **casas de Redes** están literalmente pegadas ao mar. Desde moitas delas pódese saír directamente en barco, de aí que algúns lle chamen a **"Venecia galega"**. É tan pintoresco que captou a atención do cine. Almodovar rodou aquí a súa última película, *"Julieta"*, e tamén unha serie da TVG, *"Padre Casares"*, levou á pequena pantalla as rúas e as casas de Redes.

A FICHA

- **Ruta urbana**
- **Materias relacionadas:** Xeografía e Historia, Ciencias Sociais
- **Idades:** Primaria, ESO e Bacharelato
- **Duración:** Unhas dúas horas
- **Gratuíto**

Máis información en **www.deexcursion.net**



Mugardos

Centro de Interpretación de Caldoval

Rúa Camiño Cemiterio
Mugardos
43°27'28.6"N
8°15'34.8"W
www.museocaldoval.gal

Concertar visitas a través do **687 072 116** ou no correo
info@museocaldoval.gal

O culto ao corpo non é unha cousa de agora. Xa na antiga Roma a xente dáballe moita importancia a estar en forma, lucir limpos e relaxados, de xeito que naquela época houbo moitos baños e instalacións públicas para o deporte. E aqueles que tiveron posibilidade construíron na propia casa o seu **"balneum", o equivalente a un spa de hoxe**, e unha **"palestra", un ximnasio no que facer exercicio**. Estas instalacións privadas eran escasas, de aí a importancia do xacemento de Caldoval, atopado en Mugardos. É o único deste tipo en Galicia e ten as portas abertas ás visitas de grupos no Centro de Interpretación de Caldoval, onde ofrecen **obradoiros e actividades especificamente deseñadas para escolares** de diferentes idades.

Os restos de Caldoval corresponden aos baños dunha vila romana que estaba no lugar de Punta Promontoiro, en Mugardos, suponse que construída por algún rico comerciante ou personalidade da época. O xacemento dá testemuño da **importancia do comercio marítimo** que os romanos desenvolveron nesta zona do Golfo Ártabro desde o século I despois de Cristo ata a caída do Imperio Romano, no século V d.C.

Os restos, en bastante bo estado de conservación, son o núcleo do Centro de Interpretación de Caldoval, que ocupa un **edificio con forma de espiral** polo que temos a sensación de adentrarnos na terra e chegar ao nivel do mar. Alí pode verse o **"frigidarium", co "apodyterium" ou vestiario e o "alveus", ou baño de auga fría; e a zona quente, co "tepidarium" e o "caldarium"**, salas que reciben a calor polo solo a través dun sistema alimentado por un forno. E fóra destas construcións estaba a palestra, un gran patio exterior no que se practicaba deporte, xogos e mesmo se daban paseos e se charlaba coas visitas.

O Centro de Interpretación de Caldoval ten unha oferta de actividades especialmente deseñada para os escolares. Estes poden realizar unha **visita guiada**, de 45 minutos aproximadamente, e facer despois algún dos **obradoiros** propostos ata completar dúas horas. En principio os venres son os días dedicados aos centros educativos, aínda que a data pódese cambiar concertándoa co museo. Todo de xeito gratuíto.

Os que veñen a continuación son algúns dos obradoiros propostos, aínda que a oferta está en continua renovación. De feito, vén de se inaugurar unha nova "cancha de xogos" no exterior do centro, cunha pista de lanzamento de peso que leva o nome da deportista local Belén Toimil, na que tamén poderán facer actividades os grupos escolares. Cómpre consultar na web as novidades e o dossier didáctico descargable:

"Pintores de Roma": neste obradoiro, enfocado a Educación Infantil e primeiro ciclo de Primaria, a proposta é pintar como en Roma. Para empezar hai que facer as pinturas, cos mesmos materiais de hai 2.000 anos!

"Artista dos mosaicos": nesta actividade, para grupos de segundo a sexto de Primaria, hai que decorar con teselas o vestiario dos baños, formando un mosaico como os que facían en Roma.

"Ludi romani": para alumnado de tercero a sexto de Primaria, trátase de xogar como os romanos, en taboleiros de mesa, con pezas parecidas ás atopadas no xacemento de Caldoval.

"O perfume do César": para rapaces de Secundaria e maiores, a proposta é fabricar fragancias coas técnicas da época. Estamos nuns baños e é o lugar axeitado para ulir ben!.

A FICHA

- ☑ **Ruta de museo/centro de interpretación**
- ☑ **Materias relacionadas:** Ciencias Sociais, Xeografía e Historia, Educación Plástica
- ☑ **Idades:** Primaria, ESO, Bacharelato
- ☑ **Actividades gratuítas**
- ☑ **Duración:** Media xornada

Información sobre visitas escolares e dossier didáctico descargable:
www.museocaldoval.gal/gl/visitar/escolares/

Máis información: **www.deexcursion.net**

Mugardos

Porto de Mugardos
Avenida do Mar
15620 Mugardos
43°27'33"N 7°51'01"W

Castelo da Palma
Lugar da Redonda, na marxe esquerda da ría de Ferrol
43°27'44"N 8°16'29"W

Teléfono Concello:
981 470 290
www.concellodemugardos.gal

Ferrol 42Km
A Coruña 68Km
Viveiro 47Km
Santiago 111Km

O porto de Mugardos

O peirao de Mugardos é un punto de referencia na xeografía galega para degustar **o polbo, produto estrela da gastronomía local** e forma de vida ao longo da historia, xunto coa sardiña, dos mariñeiros da vila. Tamén ofrece moitos atractivos para unha visita escolar, que pode incluír a viaxe en lancha desde Ferrol (chamando á empresa Fernández Cabana, tlf. 620 926 958/981 340 778).

En pouco máis dun quilómetro de percorrido temos a **pedra de mazar o polbo** e moitos establecementos hostaleiros, nos que sen dúbida atoparemos explicacións sobre a súa preparación e como hai que "asustalo". Polo camiño está a **Fonte do Loureiro** -**www.aculturadaauga.org**- e a **Casa da Serea**, e podemos xogar a aprender palabras e cousas do mundo mariñeiro. De referencia, o Concello ten o **"Caixón das palabras do mar"** na web **www.festadopolbodemugardos.gal**. A **praia da Bestarruza**, ou o **Parque Rosalía de Castro**, ao que se accede por unhas escaleiras, xunto ao areal, poden servir para rematar o paseo cunha sesión de xogos ao aire libre. Tamén, no **Cantón de Cora**, hai bancos e sombra para descansar ou comer o bocata.

Castelo da Palma

Outro gran atractivo de Mugardos é o castelo da Palma, bastión histórico na defensa da ría e fito principal da ruta polo litoral do municipio. Aconsellamos iniciar o percorrido pola aldea da Redonda, un quilómetro antes da fortaleza, para gozar da pintoresca paisaxe que forman un grupiño de casas ao pé da enseada do Baño. Desde alí, pola estrada da Palma, chegaremos ao castelo, considerado **Ben de Interese Cultural**. Un pouco máis adiante poderemos descubrir unha pedra redondiña que sobresae sobre o mar: é coñecida como **"o cu da raíña"**, porque nela pousou o seu traseiro a princesa Mariana de Neoburgo cando veu a España para casar con Carlos II.

A **ruta de sendeirismo** ata a Punta do Segaño é moi popular, xa que ofrece excelentes vistas e un percorrido fácil por unha pista de grava sen practicamente coches. A totalidade do camiño é de 4,2 quilómetros (só ida) e os escolares de Mugardos xa a fixeron algunha vez en bicicleta.

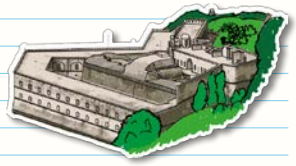
A FICHA

- **Ruta urbana**
- **Materias relacionadas:** Ciencias Sociais, Xeografía e Historia
- **Idades:** Infantil e primeiro ciclo de ESO
- **Duración:** media xornada ou completa
- **Prezo:** A viaxe en lancha desde Ferrol, entre 3 e 5 euros segundo o número de viaxeiros.

Máis información en **www.deexcursion.net**

A FICHA

- **Ruta patrimonial / sendeirista**
- **Materias relacionadas:** Ciencias Naturais, Xeografía e Historia, Educación Física
- **Idades:** ESO e Bacharelato
- **Duración:** a ruta completa da Palma ao Segaño dura aproximadamente unha hora ida e outra hora volta; pode acortarse en función da idade do grupo
- **Prezo:** Gratuíto.



Máis información en **www.deexcursion.net**

Deputación DA CORUÑA

Fragas do Eume

O Mosteiro de Caaveiro e as Fragas

O **programa de Turismo Escolar da Deputación da Coruña** posibilita visitas que camiñan por algúns dos máis interesantes destinos da provincia para vivir a historia e coñecer seu o patrimonio, especialmente aquel que fica emprazado arredor dos bens patrimoniais dos que a institución é responsable.

Na zona de Ferrolterra, **"O segredo do Eume"** ofrece andainas que atravesan o corazón das Fragas do Eume, permitindo que os mozos e mozas descubran a historia do Mosteiro de Caaveiro. Este percorrido pódese ver complementado coas visitas ao Museo Etnográfico da Capela, a Ecoescola das Pontes, Santo André de Teixido en Cedeira, o castelo de Moeche ou o Museo do Humor de Fene.

Xunto ao percorrido polas Fragas do Eume, a Deputación ofrece outras catro rutas: **"Testemuñas de pedra"**, polo Pazo das Torres do Allo e o Castelo de Vimianzo; **"Ritual e tradición"**, para dar a coñecer a tradición da olería no Ecomuseo Forno do Forte en Buño e a historia no Dolmen de Dombate, na Cabana de Bergantiños; **"Romanos no Mandeo"**, con visita ao Centro de Interpretación de Teixeiro (Curtis) e a ruta do **"Bosque animado"**, que percorre o Pazo de Mariñán e a Casa de Wenceslao Fernández Flórez.

Centros de recepción de visitantes:

Estrada Pontedeume-Mosteiro de Caaveiro, Km 6
Pontedeume
43°25'37.0"N 8°07'41.3"W

Estrada DP-5003
Monfero
43°20'25.6"N 8°02'16.4"W

Museo Etnográfico de A Capela.
O Pazo (A Capela)
43°25'34.2"N 8°03'57.8"W

turismo.dacoruna.gal

As propostas están abertas a que cada un dos centros de ensino introduzan as modificacións no itinerario que consideren pertinentes, e mesmo ofrece a posibilidade de combinalas da forma máis axeitada para acadar os seus intereses educativos cos ata 70 recursos incorporados coa participación dos concellos.

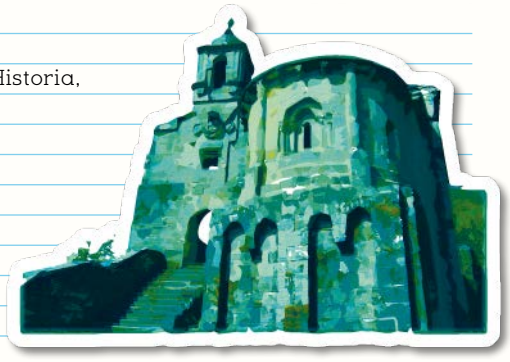
Ademais, a Deputación premia ao alumnado que mellor sexa capaz de reflectir, por medio do debuxo ou da escrita, os contidos das visitas a través dun **certame**.

O deputado e responsable da Área de Turismo da Deputación da Coruña, Xosé Regueira, subliña que "o concurso responde á vontade de que as visitas sexan máis participativas e as nenas e nenos se activen diante do patrimonio natural e histórico que veñen de contemplar, debuxando ou escribindo sobre os distintos elementos que posúen as rutas".

A FICHA

- **Ruta patrimonial**
- **Materias relacionadas:** Ciencias Sociais, Xeografía e Historia, Ciencias Naturais, Bioloxía, Educación Física
- **Idades:** Desde Educación Infantil ata Bacharelato
- **Suxestión:** Visitas guiadas. Concertar con antelación

Máis información en **www.deexcursion.net**



As Pontes

Experiencia Industrial

O lago das Pontes é o punto de partida da ruta.
43°27'27"N
7°56'55"W

Concello das Pontes
Tlf: 981 453 116
www.experienciaindustrial.es

O municipio das Pontes é un exemplo de puxanza industrial e tamén un modelo en canto á xestión de turismo industrial tanto nunha vertente histórica, a través do coñecemento do pasado, como noutra ligada á realidade actual das empresas da vila. O Concello dalle pulo a todo este patrimonio a través do programa **"As Pontes experiencia industrial"**, que artella con diferentes rutas e visitas. Os grupos escolares contan coa axuda dos técnicos de Turismo para deseñar un percorrido que se adapte aos seus intereses, idade, tempo, etc. Hai moito que coñecer!

As Pontes foi sempre **punta de lanza da industria española**. Xa nos anos 70, cando a empresa eléctrica **Endesa** se fixo cargo da explotación mineira da localidade para alimentar a súa central térmica, quixo levar adiante un traballo modélico. Emprendeu o seu maior proxecto de enxeñería naquela época e convertiu a mina na máis grande de España a ceo aberto. Agora, ese pasado ligado ao lignito deu paso a **un dos maiores lagos artificiais de Europa** e mesmo a unha praia para o baño, o desenvolvemento de actividades de ocio e deportes náuticos.

Algúns datos do lago:

PERÍMETRO: ..... 18 km
SUPERFICIE: ..... 8,65 km
LONXITUDE MÁXIMA: ..... 5 km
ANCHURA MÁXIMA: ..... 2,3 km
PROFUNDIDADE: ..... 206 metros
DIMENSIÓNS DA PRAIA: .... 430x38 m
CANTIDADE DE AREA: ..... 90.000 Tm

De onde veu toda esta auga?

Nada menos que catro anos tardaron a auga do río Eume, a choiva e os regatos que xa verquían naquela zona, en encher o enorme val deixado pola mina pontesa. Pouco, tendo en conta que foron máis de 60 anos os que fixeron falla para formalo coa extracción de 260 millóns de toneladas de lignito. En abril de 2012 a auga colmou o oco e comezou a verter, á súa vez, no río Carracedo.

Xunto ao lago, tamén é destacable a transformación da vella entulleira, na que no seu momento se depositaba o material estéril da mina. Hoxe é un ecosistema de gran valor ambiental, con **máis de 180 especies animais e 600.000 árbores**.

Desde o lago, o programa "As Pontes experiencia industrial" propón **rutas diferentes** en función dos intereses de cada grupo. Os rapaces maiores poden facer a pé un percorrido de máis de dúas horas (11 quilómetros) e os pequenos poden limitarse a unha hora (5 quilómetros). Calquera delas pasan pola **central de ciclo combinado**, por unha das **xigantes rotopalas** coas que se extraía o mineral e pola **central térmica**. No percorrido tamén está o **casco da vila** pontesa, coa súa **ponte medieval** e algún outro elemento, como o Muíño de Severiano, que falan do seu pasado medieval e dos primeiros traballos de tipo artesanal. A ruta máis longa chega tamén ao **poboado das Veigas**, construído por Endesa para os seus traballadores, así como ao Muíño Novo ou de Prieto, o primeiro que subministrou electricidade á vila, e ao impresionante **encoro da Ribeira**.

En canto ao presente, tamén é unha opción apaixoante adentrarse no interior dalgunhas empresas das Pontes, exemplo do que conqueriu a localidade apostando pola diversificación para deixar atrás o monocultivo vencellado á produción mineira. Os grupos poden escoller entre as seguintes opcións: **Delagro**, unha cooperativa que traballa no eido do sector agrícola e gandeiro; **Xaraleira**, unha granxa única de cría de roedores; **Delicias**, fábrica de empanadas e outros produtos de panadaría industrial; **Biomasa Forestal**, adicada á elaboración de pellets; **Einsa Print**, unha planta das grandes no mundo da impresión e as artes gráficas; **Adera**, firma de carpintería; **Intasa**, fabricante de taboleiros e solos; ou varias fábricas do sector do metal, **Acebrón Group**, **Pomesa** e **Prometal**. Ao catálogo súmase o centro da **asociación empresarial Seara**, situado no polígono de Penapurreira e que funciona como incubadora de novos proxectos.

A FICHA

- **Ruta patrimonial industrial**
- **Materias relacionadas:** Ciencias Naturais, Xeografía e Historia, Ciencias Sociais, Bioloxía, Tecnoloxía
- **Idades:** Quinto e sexto de Primaria, ESO, Bacharelato
- **Duración:** segundo a ruta, concertar a visita a través da páxina web **www.experienciaindustrial.es**, na sección de información e visitas
- **Precio:** Gratuíto e con guía

As Pontes Experiencia Industrial

Máis información en **www.deexcursion.net**

Series exclusivas LEGO®
Cajas almacenaje LEGO®
Relojes LEGO®
Libros LEGO®
Ropa LEGO®
Minifiguras LEGO®
...un mundo lleno de LEGO®

LEGO® y el Logotipo LEGO son marcas registradas del Grupo LEGO. ©2012 The LEGO Group.

TODO OCIO EDUCATION

Ctra, de la Gándara, nº13 (Narón) - 881 95 35 14

TODO OCIO
EDUCATION
osición permanente,
disfrútalo.
Tienda especializada en LEGO®
Juguetes & Ropa de LEGO®
y LEGO® education
LEGO education
Todo en Robótica LEGO® education
Clases robótica y mecánica con LEGO®
www.todocio.es

As Pontes

Rúa Covelos s/n
15320 As Pontes
(A Coruña)
43°27'33"N
7°51'01"W

Tlfo. 981 453 116
www.auladareciclaxe.es
info@auladereciclaxe.es

Ferrol 42Km
A Coruña 68Km
Viveiro 47Km
Santiago 111Km

ECOescola

As Pontes ten unha aula temática na que aprendelo todo sobre a **xestión de residuos domésticos** de forma práctica e divertida. É a ECOescola das Campeiras ou Aula de Reciclaxe, unha antiga escola rural que o Concello rehabilitou no ano 2013 para convertila nun aliado do profesorado na educación ambiental das futuras xeracións, algo moi importante!

Na ECOescola vive **"REFU"**, unha mascota feita de materiais de refugallo coa que aprender o que son **as 3R -reducir, reutilizar e reciclar-** con vídeos e xogos. Técnicos especializados encárganse de desenvolver actividades e explicar cousas que chaman moito a atención, como que un litro de aceite usado é suficiente para contaminar 1.000 de auga, ou que unha botella de plástico tarda 700 anos en descompoñerse...

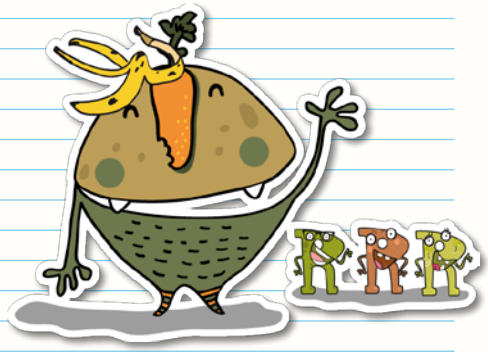
A aula conta cunha clase amoblada con mesas e cadeiras feitas con materiais reciclados e unha pequena cociña, así como exposicións sobre "As 3R", "A historia da reciclaxe" ou "O ciclo do lixo", entre outras. Parte fundamental da visita é depositar os residuos, moitas veces os que xeran os nenos coas súas merendas ou bocatas de media mañá, en **contedores de diferentes cores** -no patio exterior e tamén dentro, por se chove- para practicar e resolver dúbidas sobre onde ten que ir cada material.

Na web da ECOescola poden descargarse **cadernos de actividades** para traballar antes ou despois na aula. Hai un para alumnos de Infantil e Primaria e outro para Secundaria, así como un manual de compostaxe.

A FICHA

- **Museo/Centro de Interpretación**
- **Materias relacionadas:** Ciencias Naturais, Ciencias Sociais, Educación Plástica, Tecnoloxía
- **Idades:** Infantil, Primaria e ESO
- **Duración:** Desde unha hora a xornada completa (en función dos intereses de cada grupo)
- **Horario:** A convenir por cada grupo
- **Precio:** Gratuíto e con guía

Máis información: **www.deexcursion.net**



As Pontes

Casa do Mel

Os abelleiros e abelleiras das Pontes crearon hai máis de quince anos a Casa do Mel, coa intención de conservar e transmitir as tradicións, gastronomía, cultura e, en xeral, toda a **sabedoría popular vencellada ao mundo da apicultura**. Desde entón tense convertido nun referente fundamental para os colexios, asiduos visitantes ao centro. Nos últimos anos, a asociación apícola do Eume implicouse activamente na loita contra a invasión da avespa velutina, unha especie que mesmo aumentou o interese por visitar o museo.

A Casa do Mel está situada en Goente, no corazón xeográfico da comarca do Eume. Conta con varias salas de exposicións, unha de extracción e envasado do mel, un laboratorio de control de calidade e unha sala de conferencias. Os voluntarios da asociación están afeitos a adaptar as actividades á idade dos escolares, aos que se invita a participar nalgún **obradoiro** para rematar a visita. Poden elixir entre **construír unha trampa para a avespa velutina ou fabricar unha vela coa cera**.

Casa do Mel

Estrada Pontedeume - As Pontes (AC-564), 5 Goente
43°26'12."N 7°58'60"W
(Aparcadoiro amplo)

Tlfo. 661 003 616
www.casadomel.es
casadomel@vodafone.es

Museo Etnográfico Monte Caxado

Antigo CPI Monte Caxado
Avda. Monte Caxado, s/n
As Pontes
43°27'22.6"N 7°51'15"W

Para visitas chamar ao mestre José María López no 670 509 697
fundacionmemc.gal

Museo Etnográfico Monte Caxado

Grazas ao traballo do mestre **José María López Ferro**, xa xubilado pero aínda disposto a servir de guía, creouse a mediados dos anos 80 este museo, no que se conservan **máis de 4.000 pezas** da etnografía eumesa. A exposición segue no antigo CPI Monte Caxado -o colexio vén de integranse no contiguo da Magdalena-, aínda que pasou a depender dunha fundación recoñecida como de interese galego e está en vías de se trasladar a unha nova sede, que o Concello está habilitando no barrio da Vila.

De momento, o museo segue a recibir visitas de grupos na súa localización de sempre. O mestre José María López fai de guía no percorrido, descubrindo aos rapaces moitos detalles e curiosidades sobre como era a vida e as tradicións dos seus devanceiros.

A FICHA

- **Museo / centro de interpretación**
- **Materias relacionadas:** Ciencias Naturais, Tecnoloxía
- **Idades:** Infantil, Primaria e ESO
- **Duración:** Entre unha hora e media e dúas horas
- **Prezo:** depende do grupo, a partir de 2€/persoa, con guía

Tenda de mel e produtos apícolas

Máis información en **www.deexcursion.net**

A FICHA

- **Museo / centro de interpretación**
- **Materias relacionadas:** Ciencias Sociais, Xeografía e Historia
- **Idades:** Primaria, ESO e Bacharelato
- **Duración:** Sobre unha hora e media, adaptable
- **Horario:** Segundo as necesidades do grupo, na medida das posibilidades do guía
- **Prezo:** Gratuíto.

Máis información en **www.deexcursion.net**

Xeoparque Ca

A posta en valor do patrimonio natural

Concellos participantes:
Cariño, Cedeira, Cerdido, Moeche, Ortigueira, San Sadurniño e Valdoviño

www.turismo.dacoruna.gal

A beleza natural de Ferrolterra, un dos xeodestinos da provincia da Coruña, é digna de admirar. O seu fascinante territorio abrangue dende abruptos cantís ata extensas praias de salvaxe ondada e extensas lagoas. Ao norte atopamos a costa máis setentrional da península Ibérica, xusto entre os cabos de Estaca de Bares e Ortegal, e no litoral que baixa cara Cedeira álzanse os cantís máis altos da Europa continental, con máis de 600 metros de altura.

Destas asombrosas terras, o cabo Ortegal e os seus arredores merecen unha especial mención polo seu **gran valor paisaxístico e xeolóxico**. Estas terras albergan ata **52 lugares de interese xeolóxico e 5 sitios de relevancia internacional** por atoparse neles formacións únicas ou case imposibles de ver en ningún outro lugar do mundo, con praias de area vermella, praias de area negra de orixe non volcánica, afloramentos de lava, granitos negros, restos glaciais e rochas que habitualmente están a máis de 70 km de profundidade e que aquí poden observarse a simple vista. Por todo isto, a Deputación da Coruña está traballando conxuntamente cos concellos de Cariño, Cedeira, Cerdido, Moeche, Ortigueira, San Sadurniño e Valdoviño nunha proposta para a declaración como xeoparque para a área do cabo Ortegal.

A creación do Xeoparque do Cabo Ortegal contribuirá á promoción e ao desenvolvemento dos municipios participantes, ao mesmo tempo que posibilitará a súa integración na rede europea e global de xeoparques, unha vez a UNESCO emita un informe favorable. Trátase dunha iniciativa coa que se pretende a posta en valor do excepcional patrimonio natural deste territorio, que á súa vez velará pola súa conservación.

bo Ortegal

Deputación DA CORUÑA

Xosé Regueira, o responsable da área de Plans, Turismo e Patrimonio da Deputación da Coruña destaca que "o esforzo e as sinerxías dos concellos implicados contribuirán á difusión do patrimonio deste territorio", unha liña de traballo engadiu "na que se vén traballando como parte da estratexia da Deputación da Coruña en relación coa riqueza patrimonial".

A constitución do Xeoparque do Cabo Ortegal representa unha **aposta polo desenvolvemento sostible deste territorio**, cunha estratexia que ten como base os seus recursos naturais.

Foto: F. Canosa

A FICHA

- ☑ **Ruta de natureza**
- ☑ **Materias relacionadas:** Ciencias Naturais, Bioloxía, Educación Física, Ciencias Sociais, Xeografía e Historia
- ☑ **Idades:** ESO e Bacharelato

Máis información en **www.deexcursion.net**

San Sadurniño

43°31'58"N
8°04'22"W

Casa do Concello
Casal, 16
San Sadurniño
Tlfo: 981 490 027
www.sansadurnino.gal

Ferrol 21Km
A Coruña 61Km
Viveiro 74Km
Santiago 103Km

Espazos verdes á beira do Xubia

O Concello de San Sadurniño ten unha longa historia, e tamén unha tradición didáctica que se vén consolidando cada ano desde que se crearon dous dos máis importantes recursos para experiencias escolares de toda a comarca: o seu arboreto e a horta de conservación de froiteiras Carlos Fornos. No 2019 cumpriranse dez anos desde que se puxeron en marcha estes proxectos na leira da Cortiña, á beira do río Grande de Xubia, un privilexiado espazo que ten ademais na súa contorna outros moitos atractivos, entre eles un paseo fluvial de dous quilómetros de percorrido e o edificio e xardíns do Pazo da Marquesa.

O arboreto ten precisamente a función educativa entre os seus principais obxectivos. É un xardín botánico dedicado á protección e cultivo de **especies arbóreas autóctonas** recollidas nas sete formacións boscosas máis representativas de Galicia: a carballeira, o souto, o bidueiral, o bosque de Ribeira, o faial, o sobreiral e a fraga.

Os escolares poderán identificar no arboreto desde castiñeiros ata salgueiros, freixos, carballos ou loureiros, e gozar ademais dunha paisaxe chea de chamativas **esculturas en madeira** obra do artista local Carlos García. Pinocho, o Gardián do Bosque e a deusa Navia -a primeira dun Olimpo dos Deuses galego aínda en proxecto- sorprenden aos visitantes do arboreto desde diferentes recunchos. Trátase dun espazo axeitado para aprender pero tamén para pasar tempo de lecer en contacto coa natureza.

A carón do arboreto está a **horta de conservación de froiteiras autóctonas Carlos Fornos**, con máis de 500 especies de árbores destinadas a recuperar variedades de froiteiras galegas en risco de extinción. A Asociación Galega de Froita Autóctona é a encargada de realizar as visitas guiadas a esta horta, que se completa cun **apiario didáctico** para coñecer máis de preto a vida das abellas.

A ribeira do Xubia e do seu afluente principal, o río Castro, está incluída na Rede Natura 2000 dentro do Lugar de Interese Comunitario Xubia-Castro, o que certifica a súa calidade ambiental. Este espazo abrangue tamén a serra granítica do Forgoselo, situada nas proximidades.

Dentro desta excursión non se pode esquecer a visita ao contorno do **Pazo da Marquesa**, un edificio almeado que data de 1526, que hoxe é a sede do Concello despois dun pasado vinculado ao Señorío de San Sadurniño e, posteriormente, ao Marquesado do mesmo nome. Na primeira mitade do século XX, o pazo e os seus bosques e xardíns recibiron visitas de escritores, aristócratas e políticos, e ata do rei Alfonso XIII. Estes espazos están hoxe a disposición de toda a cidadanía e nos xardíns celébranse durante todo o ano **mercados e feiras** moi concorridos por xentes de toda a comarca.

A FICHA

- ☑ **Ruta de natureza**
- ☑ **Materias relacionadas:** Ciencias Naturais, Ciencias Sociais, Xeografía e Historia
- ☑ **Idades:** Desde Educación Infantil ata Bacharelato
- ☑ **Prezo:** Gratuíto
- ☑ **Para visitas guiadas** á horta de conservación de froiteiras e o apiario, contactar con AGFA Eume (605 614 816 e 647 016 351).
- ☑ **Prezo:** 0,5 euros por alumno

Folletos e mapas turísticos descargables en **sansadurnino.gal/paisaxe/**
Máis información en **www.deexcursion.net**

San Sadurniño

Área recreativa Os Currás
Currás, 24
San Sadurniño
43°31'58"N 8°03'45"W

Ruta do patrimonio
43°31'58"N 8°04'22"W

Ruta Río Castro
43°29'42"N 8°03'33"W

Folletos para descarga en www.sansadurnino.gal

Área Os Currás:
www.falamedesansadurnino.org/imaxe/area-recreativa-de-curras/

Área recreativa Os Currás

A área recreativa Os Currás ofrece un espazo acaído para as excursións escolares e a práctica deportiva, xa que é unha **área de lecer** situada a carón do **campo de fútbol** e a **piscina** que conta tamén cunha **cancha multixogos**. Dispón de lareiras con mesas e bancos para compartir unha comida campestre e destaca polo mural que o artista Carlos García dedicou á historia e elementos máis significativos de San Sadurniño.

Percorrido polo patrimonio

O Concello de San Sadurniño conta cun interesante patrimonio arquitectónico do que forman parte, ademais do máis coñecido **Pazo da Marquesa**, o **convento do Rosario** e a **capela de Belén**. Estes tres bens forman parte dunha ruta cuxo percorrido circular, de 2,2 quilómetros, se pode descargar na web municipal.

O convento do Rosario ten unha fermosa historia vinculada aos templarios, xa que o actual edificio erixiuse sobre as ruínas dunha igrexa dos cabaleiros desta orde que desapareceu no século XIV. Pola súa banda, a capela de Belén é un pequeno templo urbano que mostra na fachada a súa relación co Marquesado de San Sadurniño.

Se se prefire unha ruta máis centrada na natureza, é recomendable a do **río Castro**, que pasa por este afluente do río Xubia ata Igrexafeita. O percorrido divídese en dous tramos de case seis quilómetros nun dos enclaves do Proxecto do Xeoparque do Cabo Ortegal, ofrecendo elementos patrimoniais como a fonte de San Roque, un porco de pedra da época dos Andrade, a ponte da Ferrería e o **castelo de Naraío**. Esta fortaleza do século XIV está situada sobre unha rocha a case 100 metros de altura sobre o punto máis baixo do río.

A FICHA

- **Ruta de natureza / convivencia-xogos**
- **Materias relacionadas:** Educación Física, Ciencias Sociais, Xeografía e Historia
- **Idades:** Primaria, ESO e Bacharelato
- **Suxestión:** Levar roupa e calzado axeitados para camiñar

A piscina da área recreativa dos Currás abre a penúltima semana de xuño ata a terceira de setembro.
Prezo: 1,66€ os menores de 14 anos / 3,30 os maiores

Máis información en **www.deexcursion.net**

arriva
a DB company

La aventura empieza con el viaje

ARRIVA Galicia pone a su disposición todo tipo de servicios a medida para colegios, turismo, empresas, eventos... Descúbralos y pida presupuesto en **www.arriva.gal**

Contamos con una plantilla de 300 trabajadores y una flota de 224 vehículos para servir a las principales poblaciones de las provincias de A Coruña y Lugo.

Atención al cliente
981 31 12 13 / 981 33 00 46

Moeche

San Xurxo s/n
Moeche
43°33'00"N
7°59'34"W

Concello de Moeche
Tlfo. 981 404 006
www.moeche.gal

Ferrol 30Km
A Coruña 70Km
Viveiro 70Km
Santiago 113Km

O castelo de Moeche

Moeche ten un rico patrimonio arquitectónico, pero sen dúbida o edificio máis representativo é o seu castelo, que aparece incluso no escudo do municipio. Foi construído no **século XIV** e, a pesar do tempo transcorrido, atópase en moi bo estado de conservación e constitúe unha interesantísima visita. Porque, como os castelos dos contos, ten un foso escavado na rocha, unha torre coroada por ameas e mesmo un patio de armas ao que van dar as súas catro estancias.

O castelo foi edificado por **Fernan Pérez de Andrade "O Bo"** para defender as súas posesións na comarca eumesa, xa que formaba un triángulo coas fortificacións de Vilalba e Pontedeume. Nel tivo lugar un dos episodios máis importantes da historia galega: a **Revolta Irmandiña**, que foi unha das primeiras de tipo social en Europa.

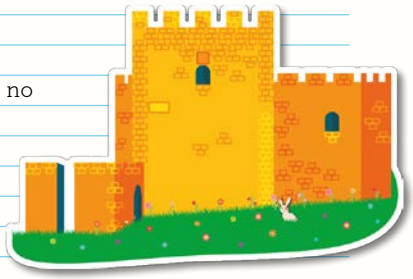
No ano 1431, os irmandiños, capitaneados polo Fidalgo Roi Xordo, intentaron atacar a Nuno Freire de Andrade "O Mao", pero este conseguiu fuxir ao castelo dos Andrade. Os irmandiños, furiosos, derrubaron a fortaleza de Moeche, pero O Mao conseguiu a axuda do arcebispo de Santiago para reorganizar o seu exército e venceunos. Algúns anos despois, no 1467, cando Moeche xa pertencía ao conde Lemos, tivo lugar a Segunda Revolta Irmandiña. Coa nova derrota dos irmandiños obrigáronos a reconstruír o castelo.

A fortaleza pasou ao poder da **Casa de Alba** e a finais do século XIX púxose á venda como "pedra do montón", pero a presión social, co arqueólogo Federico Maciñeira como cabeza visible, conseguiu evitar a súa demolición.

As Revoltas Irmandiñas producíronse nos anos 1431 e 1467 e foron as primeiras de tipo social en Europa. Os irmandiños eran membros das clases populares e da baixa nobreza que se rebelaron contra o poder feudal.

A FICHA

- **Ruta patrimonial**
- **Materias relacionadas:** Ciencias Sociais, Historia
- **Idades:** Desde Educación Infantil ata Bacharelato
- **Visitas guiadas:** Concertadas con antelación a través do Concello no teléfono 981 404 006
- **Prezo:** Un euro por alumno para colexios e institutos (para o centro escolar de Moeche é gratuíta)
- **Horario:** Martes: De 15.30 a 19.30 (salvo que o luns anterior sexa festivo, nestes casos está pechado por descanso). Mércores a venres, fins de semana e festivos: 12.00 a 14.00 e de 16.00 a 19.00.



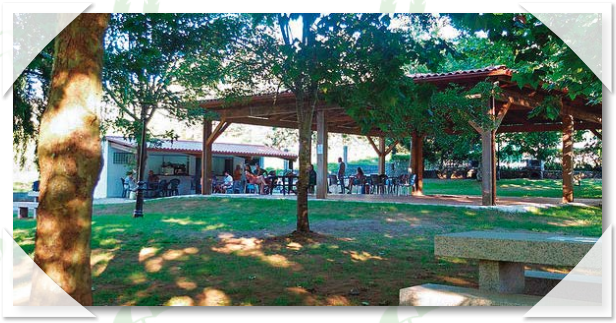
Máis información en **www.deexcursion.net**

Moeche

Área recreativa e patrimonio

O río Grande de Xuvia é un dos máis importantes da comarca de Ferrol. No seu percorrido por Moeche forma unha presa a carón da cal o Concello habilitou unha **área recreativa** con todos os alicientes para pasar unha xornada de convivencia escolar. Este espazo, Souto Grande, está situado na mesma parroquia que o castelo, a de San Xurxo, e conta cun fermoso campo moi extenso con varios exemplares de **árbores autóctonas**. Está equipado ademais con bancos e mesas para que os nenos e nenas poidan comer comodamente facendo un descanso no tempo de xogo, do que poden gozar nun **parque infantil** con diferentes elementos.

Completan as instalacións unha cafetería e unha **piscina** que funciona entre mediados de xuño e mediados de setembro, polo que Souto Grande é especialmente recomendable para organizar actividades a principios ou finais do curso escolar.



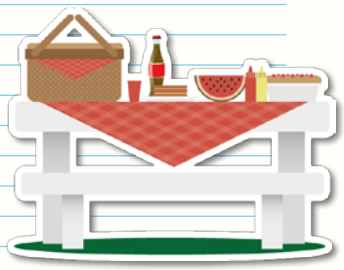
No concello de Moeche, na parroquia de San Ramón, celébrase tamén cada dúas semanas -os días 11 e 23 de cada mes- unha **feira** que é das máis antigas da zona, xa que aparecen referencias sobre este mercado **desde o século**

XVIII. O seu principal atractivo é que mantén o papel que xogaban as feiras hai séculos na economía local. No caso de Moeche a estrela son os produtos locais, desde froita e verdura fresca ata mel, pan e empanada, queixo, etc. Os postos de polbo á feira son un clásico e tamén ten moita importancia a venda de gando.

O 23 de abril celébrase neste recinto a **Feria adicada ao Cabalo**, á que acode xente de toda Galicia, Asturias e o norte de Portugal. Ademais do mercado organízanse diferentes competicións promovidas pola Asociación Ecuestre 23 de Abril.

A FICHA

- ☑ **Ruta de natureza / convivencia-xogos**
- ☑ **Materias relacionadas:** Educación Física, Ciencias Sociais, Xeografía e Historia
- ☑ **Idades:** Desde Educación Infantil ata Bacharelato
- ☑ **Prezo da piscina:** Menores de 12 anos 1,50 euros | Maiores: 2,80 euros
- ☑ **Horario da piscina:** En xuño, de luns a venres de 16.00 a 21.00 horas; os sábados, domingos e festivos, de 12.00 a 21.00 En setembro, de luns a venres de 16.00 a 20.00 horas; os sábados, domingos e festivos, de 12.00 a 20.00



Máis información en **www.deexcursion.net**

Cerdido

Ruta do río Pontellas:
43°37'21.''N
7°59'31.3''W

Fraga dos Casás:
43º36'22.4''N
7º54'10.4''W

Concello de Cerdido
Tlfo. 981 411 000
www.cerdido.org

Ferrol 38Km
A Coruña 76Km
Viveiro 54Km
Santiago 95Km

Lecer en plena natureza

A **área recreativa do Castro** é un dos principais atractivos do concello de Cerdido para unha excursión escolar. Chégase a ela a través do **sendeiro peonil das Pontellas**, unha ruta de case dous quilómetros de lonxitude que discorre por unha auténtica xoia da natureza inzada de ameneiros, freixos, bidueiros e salgueiros, entre outras especies autóctonas. O punto de partida do percorrido é o Muíño de Máximo pero ao longo da ruta podemos ver outros, algúns deles rehabilitados, unha minicentral eléctica e, sobre todo, as pontigas de pedra que permiten cruzar o río dunha a outra beira.

O percorrido leva uns 45 minutos e remata na devandita área recreativa, situada nun **antigo poboado da Idade de Ferro** que conserva aínda algunhas murallas e restos do foso. O contorno está perfectamente adecuado para pasar unha xornada de lecer e mesmo para compartir xantar, xa que ten **lareiras e mesas**, un **parque infantil** e ata unha **piscina climatizada** que abre todo o ano menos nos meses de decembro a marzo.

Na visita a Cerdido non se pode esquecer a **fraga dos Casás**, un dos poucos bosques atlánticos virxes que quedan na zona, onde proliferan as especies vexetais e se poden observar multitude de aves distintas. Neste percorrido atoparemos a **cova dos ourizos** -o lugar onde se almacenaban as castañas para que non as comeran os animais- e as **foias do carbón**, que son vellas carboeiras vexetais.

E para saber máis das antigas tarefas que se desenvolvían no campo pódese visitar o **Museo de Maquinaria Agrícola Antiga** situado na mesma parroquia dos Casás. Esta iniciativa da Asociación de Restauración Amigos dos Casás expón utensilios relacionados sobre todo coa malla, onde se separaba o gran do cereal da palla e que se recrea cada ano cunha festa.

A FICHA

- **Ruta de natureza / sendeirismo / convivencia-xogos**
- **Materias relacionadas:** Ciencias Naturais, Bioloxía, Educación Física, Ciencias Sociais, Xeografía e Historia
- **Idades:** A ruta das Pontellas e a da fraga dos Casás recoméndase para quinto e secto de Primaria, ESO e Bacharelato/ A área recreativa do Castro é apta para todas as idades
- **Prezo:** Gratuíto agás o uso da piscina, na que o baño libre custa 3 euros por neno e hora (consultar posibles cambios no Concello: 981 411 000)

Pódese chegar ata Cerdido no tren da costa (Información: **www.renfe.com**)
Máis información en **www.deexcursion.net**

ACTIVIDADES EN EUMENATURA

CAMPO DE OBSTÁCULOS KIDS

RUTAS DE SENDERISMO

HINCHABLES

TALLER DE PAN
(horno de leña)

CAMPO CUBIERTO
JUEGOS TRADICIONALES

AVENTURAS NAS...
FRAGAS DO EUME!!!!

EUMENATURA.COM - 630 13 52 51

Cedeira

15350 Cedeira
43°39'39.1"N
8°03'14.0"W

Oficina de turismo
Palacete Municipal
Avda. de Castelao s/n
Tlfo. 981 482 187
turismo.cedeira.gal
mar.lopez@cedeira.es

Ferrol 34Km
A Coruña 80Km
Viveiro 61Km
Santiago 123Km

A vila

Cedeira ten unhas características que poden resultar de moito interese para as saídas escolares. **O centro urbano da vila data da Idade Media**. Ao percorrer algunhas das súas rúas os visitantes aínda poden atopar casas que conservan escudos da época, mentres que outras locen as **típicas galerías dos pobos mariñeiros**.

Un paseo polo **parque fluvial da Xunqueira**, acondicionado como espazo de lecer, pode ser un bo exemplo da integración da paisaxe no núcleo urbano. Nel conviven **cisnes e gansos** con outras moitas especies de aves migratorias. No lugar tamén existe unha **zona de xogos**.

Parques infantís hainos en Cedeira en case todos os recunchos e espazos públicos. Os situados na praza Roxa e o que está máis próximo á praia da Madalena son dos máis concorridos.

Moi cerca do casco vello tamén está o **castelo da Concepción**, unha construción defensiva levantada polos propios cedeirenses despois de que en 1747 un ataque inglés advertise aos veciños da súa necesidade.

O **faro de Punta Candieira** e a **ermida de San Antón de Corveiro** (S.XVII) son outros dous magníficos destinos para que os escolares aprendan desde a utilidade dos faros ata as características da arquitectura galega.

A FICHA

- **Ruta urbana**
- **Materias relacionadas:** Ciencias Sociais, Xeografía e Historia, Ciencias Naturais, Educación Física
- **Idades:** Primaria e Secundaria
- **Gratuíto**
- **Horario de visita ao Castelo da Concepción:**
  Martes a venres: de 11.00h-14.00h
  Sábado e domingo: de 17.00h-20.00h (consultar cambios na oficina de Turismo)

Máis información en **www.deexcursion.net**

Cedeira

O Mar

O mar é o elemento máis representativo de Cedeira. A importancia económica do porto pesqueiro, as festas gastronómicas dedicadas á merluza e ao percebe así como o único museo que existe en Galicia para difundir a cultura mariñeira confirman esa vinculación da vila e da súa xente co mar.

Casa do Pescador, Camiño de Arealonga, 1
43°39'29.9"N
8°03'39"W

Tlfo: 620 972 981
www.maresdecedeira.gal
maresdecedeira@gmail.com

A propostas para os escolares pasan por visitar a **lonxa** -para o que é necesario falar previamente coa confraría- e obrigatoriamente por coñecer o **Museo Mares de Cedeira**, situado na planta baixa do pósito local e con persoal especializado para ilustrar aos visitantes sobre no que nel se expón. En estantes e vitrinas acumúlanse aparellos de pesca, restos de vaixelas recuperadas do fondo dos océanos, cartas náuticas e diferentes tipos de anzois e poteiras, entre outras moitas pezas e curiosidades.

Nos baixos da Confraría tamén se poden ver embarcacións tradicionais e unha sala especial dedicada a **"coleccións únicas"** -entre elas unha de crustáceos mariños, e outra de **malacoloxía** (moluscos) que leva o nome de Manuel Suárez e que é a "xoia da coroa" do museo- así como algunhas pezas dun buque que estivo no desembarco de Normandía. Todo un conxunto de obxectos cos que se quere poñer en valor o traballo de homes e mulleres do mar e axudar a difundir a cultura mariñeira. Desde a súa apertura, no verán de 2016, o museo recibiu case 9.000 visitantes e só uns meses depois obtivo da Xunta de Galicia a consideración de "colección visitable".

A FICHA

- **Museo - centro de interpretación**
- **Materias relacionadas:** Ciencias Sociais, Xeografía e Historia, Ciencias Naturais, Bioloxía, Tecnoloxía
- **Idades:** Desde Infantil ata Bacharelato
- **Prezo da visita ao museo:** 1 euro. Visitas guiadas concertando con antelación
- **Horario:** Martes a domingo de 10.30 a 13.30
- **Para visitas á lonxa** hai que chamar á Confraría (Tlfo. 981 480 389). O prezo é de 2 euros

Máis información: **www.deexcursion.net**

Cedeira

15350 Cedeira
43°39'36.3"N
8°04'30.8"W

Oficina de turismo
Palacete Municipal
Avda. de Castelao s/n
Tlfo. 981 482 187
mar.lopez@cedeira.es

Ferrol 34Km
A Coruña 80Km
Viveiro 61Km
Santiago 123Km

Un paseo pola historia

Unha visita ao recentemente escavado **xacemento arqueolóxico de Punta Sarridal** é moi interesante desde o punto de vista didáctico. Trátase dun poboado castrexo da Idade do Ferro no que foi localizada unha **antiga sauna de época galaico-romana** cunha datación que podería ir do século I a. C ao II d. C. Os escolares poden así tomar contacto cunha parte da historia da que se fala pouco pero que é moi relevante á hora de coñecer as orixes do pobo galego. O conxunto fala dun rico pasado e chama especialmente a atención a disposición das estancias, a conservación da zona lousada de acceso á cámara, antecámara e forno e a presenza no chan dunha base de columna que podería servir como soporte dalgún tipo de anexo á construción principal.

Para chegar ao xacemento, situado nunha das zonas máis fermosas e especialmente agrestes da costa cedeirense, pódese ir a pé ou en autocar. De facelo camiñando, a ruta máis curta é a través das escaleiras situadas onde remata o porto pesqueiro, a carón do castelo da Concepción. En coche, a viaxe deberase facer a través do Camiño de Santo Antón.

Pero este lugar acolle outros moitos tesouros. A **praia das Sonreiras** é sen dúbida un dos máis fermosos. Trátase dun pequeno areal de augas cristalinas ao que se accede a través dunha escaleira cun total de 150 chanzos. Desde estas latitudes tamén resultan visibles os restos das antigas cetáreas, acomodadas á costa e utilizadas para o crecemento do marisco, así como o faro que serve de orientación aos barcos. Todo un patrimonio natural tan ilustrativo como recomendable para estudantes desde Infantil ata Bacharelato.

A FICHA

- **Ruta patrimonial e da natureza**
- **Materias relacionadas:** Ciencias Naturais, Xeografía e Historia
- **Idades:** Desde Infantil ata Bacharelato
- **Prezo:** Gratuíto
- **Suxestión:** Bo espazo para almorzar na natureza

Máis información: **www.deexcursion.net**

Cedeira

Serra da Capelada e San Andrés de Teixido

Cedeira comparte cos concellos de Cariño e Ortigueira a denominada Serra da Capelada. Trátase dun espazo singular, no que **vacas e cabalos viven en liberdade**, e dun elevado valor xeolóxico, o que levou ao Concello a organizar visitas guiadas que xa son coñecidas baixo o nome de **Xeorutas**. Estas saídas, que tamén se fan por outros puntos do termo municipal, só teñen lugar en períodos vacacionais.

San Andrés de Teixido
43°42'32.6"N
7°59'02.1"W

Oficina de turismo.
Palacete Municipal.
Avda. de Castelao s/n
Tlfo. 981 482 187
mar.lopez@cedeira.es

Ferrol 46Km
A Coruña 48Km
Viveiro 66Km
Santiago 135Km

Nesta serra sitúase a **garita de Herbeira**, unha construción que data do ano 1805 cun miradoiro que coroa os acantilados máis altos da Europa continental, con 620 metros de altitude. É un lugar de inestimable fermosura salvaxe.

Moi preto, pero xa ao nivel do mar, atópase o **santuario de San Andrés de Teixido**, un punto de peregrinación que chegou a competir con Santiago de Compostela e que sigue rodeado de tradicións e misterios. Unha antiga lenda asegura que **vai de morto quen non foi de vivo**, e engade que os que non visitaron a ermida en vida vense obrigados a facelo reencarnados nun animal, polo que hai que ter moito coidado de non pisalos se vemos algún no noso percorrido.

Que son os "sanandresiños"?

Son amuletos de miga de pan endurecida e pintada de cores. Tradicionalmente están formados por cinco figuras: a man (que axuda no amor e na amizade), o peixe (no traballo), o santo (na saúde), a barca (nas viaxes) e o pensamento (nos estudos). Nalgúns casos inclúense tamén unha escada, unha pomba e unha coroa.

San Andrés supón unha revisión cristiá de cultos anteriores. É tradición facer un ramo cunha vara de abeleira, unha pola de teixo e herba de namorar (típica da zona), mercar os amuletos coñecidos co nome de sanandresiños e tamén as rosquillas, aínda que cada vez hai máis "merchandising".

A FICHA

- ☑ **Ruta da natureza e patrimonial**
- ☑ **Materias relacionadas:** Ciencias Naturais, Química, Ciencias Sociais, Xeografía e Historia
- ☑ **Idades:** Desde Educación Infantil ata Bacharelato
- ☑ **Gratuíto**
- ☑ **Suxestión:** Bo espazo para almorzar na natureza na Capelada, onde hai bancos e mesas

Máis información en **www.deexcursion.net**

Ortigueira

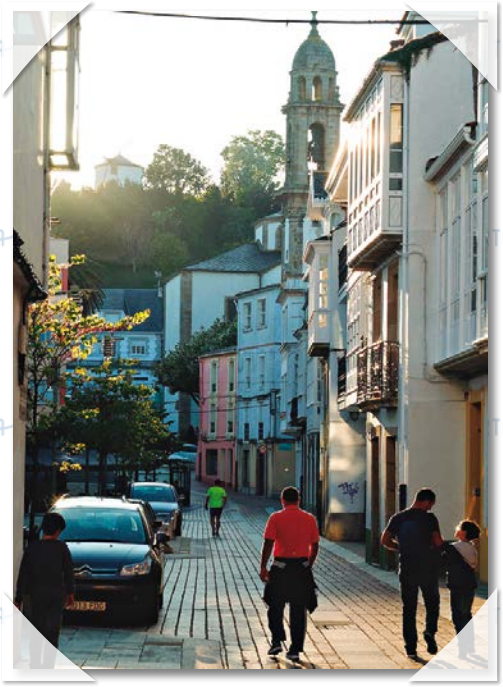
Unha vila con historia

Ortigueira
43°41'03.9"N
7°51'15.9"W

Casa do Concello
Praza de Isabel II, s/n
Telf. 981 400 000
www.concellodeortigueira.es

Ferrol 53Km
A Coruña 98Km
Viveiro 35Km
Santiago 140Km

Ortigueira é unha vila con moitos recursos para coñecer a historia. As poboacións nómadas máis antigas remóntanse a 35.000 anos antes de Cristo e hai **restos megalíticos** nas serras da Capelada, Faladoira e Coriscada, así como unha chea de túmulos que foron catalogados polo arqueólogo ortegano Federico Maciñeira e que se poden ver percorrendo as rutas sendeiristas da zona.

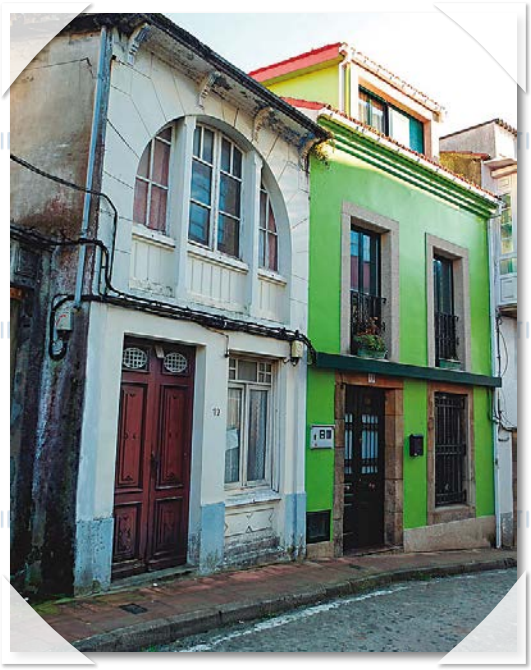


A cultura castrexa deixou unha fonda pegada neste Concello e un bo exemplo é o **xacemento de Punta dos Prados**, na parroquia de Espasante, onde se poden visitar os restos dun poboado fortificado construído entre os séculos IV e I antes de Cristo. Trátase dun castro marítimo, no que chama especialmente a atención unha especie de sauna ou recinto de baños de vapor, un costume que tiña na época un carácter ritual.

O nome de Ortigueira aparece xa documentado na Idade Media e desta época é o **Castelo de Casón**, unha antiga torre de vixilancia que hoxe ofrece unha espectacular vista panorámica da ría e dos montes da Capelada. E no século XVI construíuse un **conxunto conventual** que na actualidade conforma os principais edificios públicos da vila: a impresionante **Casa Consistorial** e o **Teatro de Beneficencia**. O primeiro foi inaugurado no ano 1995 e a súa sala capitular, reconvertida en salón de plenos, cun teito artesonado de 1886, é unha das xoias que garda no seu interior. O teatro, pola súa banda, é un espazo que os monxes dedicaban a almacén de viño e leña e que, a iniciativa da veciñanza, foi remodelado e transformado nun excelente exemplo de arquitectura italiana no que destacan as pinturas de Vicente Martínez Laxe. Inaugurouse por primeira vez no ano 1850.

Precisamente a época de máis grande esplendor da vila foi entre a segunda mitade do século XIX e as primeiras décadas do XX. Destes anos datan os **numerosos edificios nobres** que se poden atopar percorrendo as rúas do fermoso casco histórico ortegano. Son construcións nas que destacan os marcos de granito e as galerías brancas, o estilo modernista e ata algúns exemplos de arquitectura racionalista. A Casa da Ponte, unha antiga fábrica de chocolate; a farmacia dos Castiñeiras; a casa natal do poeta do Rexurdimento Ramón Armada Teixeiro ou a dos Pita Romero, onde residiron o impulsor do asociacionismo agrario Leandro Pita Sánchez-Boada e o seu fillo Leandro Pita Romero, ministro na II República, son algúns dos edificios nos que merece a pena deterse.

Nestes anos, Ortigueira era un bulir de actividade cultural e política. Como exemplos pódense citar as tertulias na casa Barahona, no Casino ou no Nuevo Club; o Centro Artístico Ortigueirés, situado na Casa da Cordeira e, sobre todo, a Imprenta Fojo, onde naceu **La Voz de Ortigueira**. É un dos periódicos decanos de Galicia, con máis dun século de antigüidade, aínda hoxe sae á rúa cada semana e con el os rapaces e rapazas poden traballar nas aulas.



A FICHA

- **Ruta urbana**
- **Materias relacionadas:** Xeografía e Historia, Ciencias Sociais, Lingua e Literatura Galega e Lingua Española
- **Idades:** Primaria, ESO e Bacharelato
- **Duración:** Xornada completa
- **Prezo:** Gratuito
- **Suxestións:** Pódese chegar a Ortigueira no tren da costa (**www.renfe.com**)

Máis información en **www.deexcursion.net**

Ortigueira

Ría de Ortigueira
43°41'03"N
7°51'28.0"W

Área recreativa da illa de Mera
43°40'00.6"N
7°54'22.5"W

Praia de Morouzos
43°42'09.0"N
7°50'47.0"W

O mellor banco do mundo
43°44'39.3"N
7°45'08.6"W

O encanto natural

A zona húmida que configura a **ría de Ortigueira-Ladrido** é o maior espazo protexido polo convenio internacional Ramsar dos cinco que hai en toda Galicia. Aquí pódense atopar **case un cento de animais vertebrados** diferentes, 18 deles considerados de importancia internacional. É unha zona que elixen para pasar o inverno ata **68 especies de aves migratorias** e non é difícil observar na ría lontras, rás ibéricas, limpafontes ou sapos das veigas.

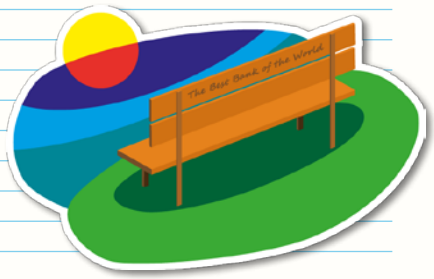
A ría é a desembocadura dos ríos Mera e Baleo. O primeiro é o máis caudaloso e ao longo do seu canle abunda a vexetación de ribeira. A **área recreativa de Mera**, situada nun illote, é un espazo para o lecer no que hai mesas, bancos e zonas de baño e ao que se chega cruzando dúas pontes de madeira. É un lugar moi axeitado para repousar despois de dar un paseo pola zona.

E se vai bo tempo non se pode deixar de visitar a **praia de Morouzos**, un impresionante areal de catro quilómetros de lonxitude rodeado dun cordón dunar e dun piñeiral que se pode coñecer seguindo un paseo de madeira. Os nenos e nenas de seguro quererán "conquistar" a **illa de San Vicente**, á que se pode chegar desde a propia praia cando a marea está baixa.

Os acantilados de Loiba, onde está o "**mellor banco do mundo**" e que ofrecen unha das máis fermosas paisaxes de todo o globo segundo a Unesco, son unha visita obrigada, o mesmo que o pobo mariñeiro de **Espasante**, que conserva a única garita militar de vixilancia que queda en todo o municipio, a da Vela. Este edificio do século XVIII ten impresionantes vistas do cabo Ortegal e Estaca de Bares.

A FICHA

- **Ruta de natureza**
- **Materias relacionadas:** Ciencias Naturais, Ciencias Sociais, Xeografía e Historia
- **Idades:** Desde Educación Infantil ata Bacharelato
- **Prezo:** Gratuíto
- **Duración:** Unha xornada
- **Rutas:** Neste enlace atópanse as principais rutas sendeiristas por Ortigueira **es.wikiloc.com/rutas/senderismo/espana/galicia/santa-marta-de-ortigueira**



Máis información en **www.deexcursion.net**

ALIMENTES

VISITAS ESCOLARES DE PRIMARIA EN A CORUÑA, SANTIAGO, FERROL E LUGO.

Máis información e reserva en:
www.gadis.es/visitas-escolares

GADIS

Cariño

Cariño
43°44'25.0"N
7°52'07.1"W

Casa do Concello
Av. Paz, 2, Cariño
Tlfo: 981 405 064
www.concellodecarino.gal

Ferrol 54Km
A Coruña 95Km
Viveiro 54Km
Santiago 136Km

O barrio mariñeiro

O barrio mariñeiro é o núcleo histórico de Cariño, constituído por casas típicas dos pobos galegos que viven do mar, de **cores vivas e alegres**, con galerías, balconadas e corredores. Ocupa arredor de 8 hectáreas onde as vivendas se atopan moi apertadas entre si polo pouco espazo dispoñible, xa que está moi próximo ao peirao e á praia da Concha e protexido por cantís.

A vila ten a súa orixe na época castrexa e lindando co barrio mariñeiro hai un **castro da Idade de Ferro**. O percorrido polo barrio dá a oportunidade de contemplar unhas espectaculares vistas desde os seus **privilexiados miradoiros** (o da Rúa Antiga, o do Pósito e o do Cemiterio).

Os rapaces e rapazas poden aproveitar ademais esta visita para coñecer algunhas das actividades tradicionais que aínda hoxe continúan desenvolvéndose vinculadas ao carácter pesqueiro de Cariño. No peirao atópanse a **cetaria A Balandra** -onde os escolares observarán ben de cerca diferentes crustáceos- e a **nave das redeiras**, tamén chamadas atadoras, que se ocupan de reparar de xeito artesanal as redes de pesca.

Cariño ten ademais unha **praia urbana**, a da Concha, que linda co arenal da Basteira, unha zona na que se pode pasar unha xornada moi divertida se o bo tempo acompaña. Un paseo marítimo conduce ata a **ruta sendeirista de Figueiroa** e mesmo hai unha **piscina climatizada** se a excursión se fai de inverno.

A FICHA

- ☑ **Ruta urbana**
- ☑ **Materias relacionadas:** Ciencias Sociais, Ciencias Naturais, Xeografía e Historia, Educación Plástica, Tecnoloxía, Bioloxía
- ☑ **Idades:** Desde Educación Infantil ata Bacharelato
- ☑ **Actividades gratuítas**
- ☑ **Visita ás redeiras.** Porto de Cariño. Reservar no teléfono 648 440 437 ou a través do e-mail asoredeirascarino@hotmail.es
- ☑ **Visita á cetaria.** Porto de Cariño. Reservar no teléfono 687 957 353

Máis información en **www.deexcursion.net**

Cariño

Rochas e aves

A costa de Cariño ten a peculiaridade de que neste punto **conflúen as augas do mar Cantábrico e o océano Atlántico**. Nela destacan **Os Aguillós**, tres espectaculares penedos dos que xa falaba o xeógrafo e matemático grego Ptolomeo no século II, que emerxen do mar desafiando a súa bravura e son o símbolo do concello. O **miradoiro de Cabo Ortegal** permite contemplalos en toda a súa beleza, xunto cos **cantís da Herbeira e do Limo**, que son **os máis elevados da Europa continental**, cunha pendente de 80 graos.

Cariño está nunha zona xeolóxica que conta coas máis importantes concentracións mundiais de Ecloxitas e Piroxenitas, e destaca tamén a presenza de distintos tipos de Granulitas. O **complexo de Cabo Ortegal** é ademais referente en España e Europa como zona xeolóxica.

Na península do Ortegal, na que se atopa Cariño, hai multitude de lugares de observación de paxaros e o municipio conta con varias zonas protexidas onde se pode practicar o "birding". **Máis de dous centos de aves mariñas europeas** pasan por estas costas na súa ruta migratoria (alcatraces, pardelas, paíños...) e no inverno xúntanse na ría **máis de 10.000 exemplares de parrulos, gansos, garzas ou corvos mariños**. No porto e na baía de Cariño pódense avistar cerca de **20 especies de gaivotas distintas**, algunhas tan raras de ver como a polar ou a hiperbórea.

Faro do cabo Ortegal
43°46'16.1"N
7°52'11.6"W

Folletos sobre a Rede Natura e itinerarios polo complexo xeolóxico do cabo Ortegal descargables en:
www.concellodecarino.gal/que-facer-ver/

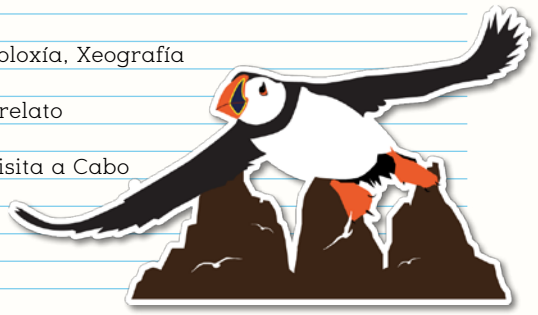
Birding

A palabra "birding" é un anglicismo que procede do inglés "bird", que significa paxaro. Visitar Cariño é unha boa maneira de se introducir na observación de aves.

A FICHA

- **Ruta de natureza**
- **Materias relacionadas:** Ciencias Naturais, Bioloxía, Xeoloxía, Xeografía e Historia
- **Idades:** Quinto e sexto de Primaria, Secundaria, Bacharelato
- **Actividades gratuítas**
- **Recomendacións:** Levar protección contra o vento na visita a Cabo Ortegal, prismáticos e cámara de fotos

Máis información en **www.deexcursion.net**



Conservas La Pureza
Rúa do Río Grande, 2

Contacto para visitas guiadas:
981 405 004
650 870 525
info@lapureza.es

As conserveiras

A actividade conserveira é a máis tradicional na vila de Cariño. Remóntase ao século XVIII pero tivo o seu máximo apoxeo na década dos anos 60 do século pasado, cando se contabilizaban **24 fábricas deste tipo** nun concello que tiña apenas 5.000 habitantes.

De paseo por Cariño podemos observar moitos vestixios desta actividade, que aínda hoxe continúa. O casco urbano amosa numerosas naves industriais cos nomes ou emblemas de empresas que xa non están, e outras que foron reconvertidas para usos diferentes.

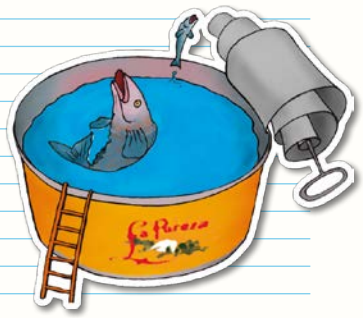
A longa tradición do traballo das conserveiras sitúa ás que aínda continúan en activo como auténticos referentes no sector. É o caso de **La Pureza**, que ofrece a posibilidade de realizar visitas guiadas nas que os escolares poden comprobar como é o proceso de enlatado, que se caracteriza por unha coidada selección das materias primas e unha elaboración artesanal con estrictos controles de calidade.

A familia Docanto é a propietaria desta fábrica, que ten as súas orixes no ano 1924 e que desde 2000 suma á súa oferta de peixes e mariscos outras conservas vexetais e marmeladas que comercializa coa marca **Amieiro**. Durante a visita, os nenos e nenas poderán e probar os ricos produtos que alí se fabrican.

A FICHA

- **Ruta patrimonial industrial**
- **Materias relacionadas:** Ciencias Sociais, Xeografía e Historia, Tecnoloxía, Ciencias Naturais
- **Idades:** Quinto e sexto de Primaria, Secundaria, Bacharelato
- **Actividade gratuíta**

Máis información en **www.deexcursion.net**



BREANCA nº 4 – DOROÑA
15615 VILARMAIOR
(PONTEDEUME) A CORUÑA
info@alvarella.com
WWW.ALVARELLA.COM
Telfs: 981 784563 - 648 92 51 34

ALVARELLA ecoturismo

EQUIPAMENTO DE EDUCACIÓN AMBIENTAL

ALBERGUE DE ECOTURISMO

ACTIVIDADES PARA A EDUCACIÓN AMBIENTAL E A SOSTIBILIDADE

ACTIVIDAES DE OCIO NA NATUREZA

Enerxía
Auga
Residuos
Comsumo e alimentación
Horto ecolóxico
Bioconstrucción
Patrimonio natural.Bosque. Litoral
Patrimonio cultural. Románico Eumés
Ocio na natureza: Piragüas, iniciación a escalada, rocódromo, cabalos, iniciacións ao surf, snorkel, rutas guiadas, xogos de orientación, paseos en barco, etc.

EU Ecolabel
www.ecolabel.eu
EU Ecolabel:
ES-GA/025/001

O Proxecto Cardioescolas arranca cunha primeira experiencia en Narón

O Centro de Saúde e o Concello de Narón, o CHUF, Amicor e o Centro de Formación do Profesorado de Ferrol participan nesta iniciativa, incluída no proxecto comunitario de Narón "Cen mil motivos de peso"

A promoción da saúde na escola defínese como "calquera actividade que se emprenda para mellorar e/ou protexer a saúde de todas as persoas na comunidade educativa". A Organización Mundial da Saúde considera a promoción da saúde como "o proceso de capacitar aos individuos e ás comunidades para que aumenten o control sobre os determinantes da saúde e, polo tanto, poidan mellorala". Desta forma, a promoción da saúde non só se ocupa de perseguir o desenvolvemento das habilidades individuais e a capacidade da persoa para influír sobre os factores que determinan a súa saúde, senón que tamén inclúe a intervención sobre a contorna, tanto para reforzar os comportamentos que contribúen ao desenvolvemento de estilos de vida saudables como para modificar aqueles que impiden poñelos en práctica. A estratexia resúmese como "**conseguir que as opcións máis saudables sexan as máis fáciles de elixir**".

No municipio de Narón está previsto iniciar a escola promotora da saúde cardiovascular, a título experimental e dentro do Proxecto "Cen Mil Motivos de Peso Narón", tentando transformar a escola nunha **experiencia de participación comunitaria en saúde de toda a comunidade educativa**, incluíndo aos estudantes, ao persoal docente e non docente, así como as nais e os pais, e incrementando o seu papel activo na toma de decisións e actividades.

O Proxecto Comunitario de Narón **"Cen Mil Motivos de Peso"** desenvolverá diferentes estratexias que esixen a participación comunitaria e relacionadas con menores de 15 anos, adultos e maiores. As liñas estratéxicas son a **loita contra o sobrepeso e a obesidade, a nutrición, a redución do sedentarismo, a actividade física e a promoción da saúde en maiores**.

A escola promotora de saúde cardiovascular orienta ás competencias, habilidades e coñecementos a través da investigación e o compromiso de todos os membros da comunidade educativa para mellorar a saúde e o benestar. Saúde e educación manteñen unha forte interconexión, observándose con evidencia científica que

Composición grupos de traballo

Grupos de traballo compostos por persoas de diferentes perfís profesionais
Orientación intersectorial coa que se trata de dotar ao Plan

NARÓN CON ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS

os nenos sans e activos logran mellores resultados na escola e asócianse cunha melloría en saúde nas etapas posteriores da vida. Esta relación entre saúde e educación forma a base das Escolas Promotoras da Saúde (EPS) da Organización Mundial da Saúde (OMS), un enfoque para promover a saúde nas escolas que considera o ambiente escolar completo.

Hai tres aspectos básicos das EPS: a **inclusión da educación para a saúde no programa de estudos, o cambio no contexto social ou físico da escola e a inclusión das familias dos estudantes ou a comunidade local**. Dun total de 67 ensaios que incluíron 1345 escolas con estes criterios, atopouse que as intervencións puideron reducir o índice de masa corporal (IMC) dos estudantes, aumentar a actividade física e os niveis de estado físico, mellorar o consumo de froitas e vexetais, reducir o de tabaco e minorar as condutas intimidatorias.

Aínda que os resultados se consideren como de efectos pequenos, teñen o potencial de provocar beneficios en toda a poboación. **Os estudantes que teñen unha relación positiva coa escola e cos adultos de referencia, mostran menos probabilidades de adoptar condutas de risco e é máis probable que teñan resultados de aprendizaxe positivos**. A promoción da saúde na escola pode apoiar a consecución de obxectivos educativos, sociais e profesionais, ademais de ter un impacto de saúde positivo na comunidade educativa.

O Proxecto Cardioescola de Narón -no que participan Centro de saúde de Narón, Centro de Formación do Profesorado de Ferrol, Servizo de Cardioloxía do Hospital Universitario de Ferrol, Asociación Amicor de Amigos do Corazón e o Concello de Narón- pretende desenvolver programas de promoción da saúde cardiovascular dirixidos á poboación infantil do municipio de Narón; axudar ás persoas para identificar e reducir os factores de risco cardiovascular; contribuír á consecución de estilos de vida saudables da poboación infantil como mellor maneira de previr a enfermidade cardiovascular; abordar os factores de risco cardiovascular e desenvolver estudos de investigación realizados polos propios estudantes.

Destacan evidencias científicas das vantaxes da promoción da saúde cardiovascular na escola, influíndo positivamente sobre a **mellora do risco cardíaco dos pais**, sobre todo en categorías de risco intermedio ou alto. Os mestres poden xestionar de maneira eficaz a prevención primaria da enfermidade cardiovascular adulta. **As experiencias de aprendizaxe-servizo permiten aprender aos estudantes a través dun servizo á comunidade**, realizando actividades socialmente útiles, e aprender co desenvolvemento e investigación destas, implicando a todos os axentes da comunidade educativa. A arteriosclerose comeza na infancia, e para conseguir a limitación da extensión das placas de ateroma na idade xuvenil é fundamental a adquisición de control dos factores de risco cardiovascular. **Os nenos deben vivir a infancia de forma saudable, acudindo ao colexio camiñando, en patín ou en bicicleta, adquirindo unha cultura do movemento** que reforce os seus hábitos saudables en períodos posteriores das súas vidas. Seguir **unha alimentación adecuada, facer exercicio e evitar o exceso de peso contribuirá a diminuír os factores de risco cardiovascular e evitar a aparición de enfermidades crónicas nun 20%**.

O laboratorio infantil da Cidade dos Nenos e as Nenas será o marco para a análise de estratexias na escola promotora da saúde cardiovascular. A comunidade educativa e a poboación xeral beneficiaranse a través dos programas que cumpran os tres aspectos da Escola Promotora da Saúde Cardiovascular.

Carlos Piñeiro Díaz, *Médico de Familia do centro de saúde de Narón. Magister Saúde Pública.*

José A. Sordo Freire, *doutor en Ciencias da Actividade Física (Centro de Formación do Profesorado de Ferrol).*

Francisco Castillo Rodríguez, *doutor en Xeografía e Historia (IES Ricardo Carballo Calero, Ferrol).*

Como nas edicións anteriores, Pingota Comunicación apoiase na rede para espallar os contidos da revista DeExcursión. A nosa páxina web (**deexcursion.net**) recolle todas as rutas da revista, así como experiencias similares ás que se poden desenvolver nos itinerarios que propoñemos. Deste xeito, os profesores e profesoras poden extraer ideas que aplicar ao seu traballo na aula ou nas propias excursións. Tamén apuntamos na web as referencias dos nosos anunciantes, todos eles relacionados co mundo da educación e promotores de interesantes iniciativas das que ofreceremos cumprida información. A nosa páxina permite, ademais, descargar a publicación íntegra en formato PDF.

Ao longo do curso escolar, **deexcursion.net** vaise actualizando con entradas relacionadas coas diferentes rutas, tanto para dar conta das novidades que se poidan producir como para informar das experiencias dos centros escolares que realizan algunha das excursións que propoñemos. Por iso é moi importante contar cun "feedback" por parte do profesorado, que pode contribuír a dar a coñecer o que atoparon de positivo nas súas saídas escolares ou, se é o caso, o que é necesario mellorar.

O proxecto DeExcursión ten tamén un Facebook **@revistadeexcursion** para manter unha comunicación áxil con toda a comunidade escolar. Invitámosvos a seguilo xa que aproveitamos esta canle para difundir novas relacionadas coa educación: certames, iniciativas pioneiras, recoñecementos aos colexios ou o seu alumnado... ademais de toda a información relacionada coas rutas escolares. Queremos ter utilidade como correa de transmisión dos valores da educación e agardamos a vosa colaboración para divulgar, analizar ou debater -sempre desde o respecto- os temas que nos unen como comunidade interesada en ter un ensino innovador e útil para formar á cidadanía do futuro.

Agradecemos a colaboración de:

FERROL
NARÓN
concello de Neda
Exponav
VAL DE ESMELLE
CONCELLO DE ARES
CONCELLERIA DE TURISMO E XUVENTUDE
Concello de Mugardos
Deputación DA CORUÑA
Concello de As Pontes
Concelleria de Turismo, Hostalería, Comercio e Emprego
San Sadurniño
www.sansadurnino.es
MOECHE CONCELLO
Concello de Cerdido
Concello de Cedeira
Concello de Ortigueira
CONCELLO DE CARIÑO
CFR FERROL centro de formación e recursos

Museo da Construción Naval

Exponav
FUNDACIÓN

Ven a nos visitar co teu colexio!

Reserva de prazas no 981 359 682 · Percorrido e obradoiros gratuítos

Teléfonos de interese

Concello de Ferrol: 981 944 000
Oficina de turismo de Ferrol: ..... 981 944 251 (Pza. de España)
..... 981 944 252 (Via Compostellam)
Centro de saúde Fontenla Maristany (Ferrol): 981 336 600
Museo Naval: 981 336 027
Fundación Exponav (Museo da Construción Naval): 981 359 682
Proxecto Esmelle: 981 365 390

Concello de Narón: 981 337 700
Oficina de turismo de Narón: ..... 981 337 799 (Ext. 2301)
Centro de saúde de Narón: 981 392 699

Concello de Neda: 981 380 039
Oficina de turismo de Neda: 981 390 249
Centro de saúde de Neda: 981 334 793

Concello de Ares: 981 468 102
Oficina de turismo de Ares: 981 468 478
Centro de saúde de Ares: 981 468 076

Concello de Mugardos: 981 470 290
Oficina de turismo de Mugardos: 881 953 251
Centro de Interpretación de Caldoval: 687 072 116
Centro de saúde de Mugardos: 981 470 836

Concello de As Pontes: 981 453 116
Centro de saúde de As Pontes: 981 334 699

Concello de San Sadurniño: 981 490 027
Centro de saúde de San Sadurniño: 981 495 295

Concello de Moeche: 981 404 006
Centro de saúde de Moeche: 981 404 400

Concello de Cerdido: 981 411 000
Centro de saúde de Cerdido: 981 427 742

Concello de Cedeira: 981 480 000
Oficina de turismo de Cedeira: 981 482 187
Centro de saúde de Cedeira: 981 480 015

Concello de Ortigueira: 981 400 000
Oficina de turismo de Ortigueira: 981 974 103
Centro de saúde de Ortigueira: 981 401 076

Concello de Cariño: 981 405 064
Oficina de turismo de Cariño: 981 405 064
Centro de saúde de Cariño: 981 420 410

Deputación da Coruña: 981 080 300

Centro de Formación e Recursos do Profesorado de Ferrol: 981 370 541

A. Toval
Pingota Comunicación