



ANDAINA A SANTO ANDRÉ DE TEIXIDO

Santo André de Teixido é un pequeno pobo situado na provincia da Coruña, en Galicia, España. É coñecido por ser un importante destino turístico debido á súa paisaxe única e á súa antiga tradición relixiosa.



O camiño cara a Santo André de Teixido é un percorrido máxico e misterioso. Durante o traxecto, o alumnado e o profesorado poden gozar da beleza natural da contorna, camiñando por bosques frondosos, cruzando ríos e seguindo antigos carreiros. O ambiente tranquilo e sereno do camiño convida á reflexión e á conexión coa natureza.



Punto de saída:
 Monasterio do Couto
 Latitud: +43° 29' 53.24"
 Longitud: -8° 10' 27.66"

Destino:
 Santo André de Teixido
 Latitud: +43° 42' 44.00"
 Longitud: -7° 58' 59.31"

Ficha Técnica:
 Distancia: 42 km
 Duración: 10-12 horas
 Dificulta: Media

Unha vez chegamos a Santo André de Teixido, atópamos un pequeno pobo empolicado nun cantil, con vistas impresionantes ao mar Cantábrico e tamén chama a atención é a igrexa de Santo André, construída no século XII e que é a protagonista da tradición relixiosa do lugar.

Segundo a tradición, é necesario visitar Santo André de Teixido polo menos unha vez na vida, xa que se di que "a Santo André de Teixido vai de morto ou que non vai de vivo" . Esta crenza atraeu a miles de peregrinos ao longo dos séculos, convertendo ao pobo nun importante centro de peregrinación.



Por outra banda o camino nos leva a mellorar a nosa saúde nos seguintes aspectos

- Mellora a saúde cardiovascular: Camiñar polo monte aumenta a frecuencia cardíaca, mellorando a circulación sanguínea e fortalecendo o corazón.
- Fortalece os músculos: A camiñada por terreos irregulares do monte traballa diferentes grupos musculares, fortalecéndolos e tonificándolos.
- Reduce o estrés: Estar en contacto coa natureza e realizar exercicio físico axuda a liberar endorfinas, as cales reducen o estrés e a ansiedade.
- Mellora a concentración: A conexión coa natureza e o ambiente tranquilo do monte axudan a mellorar a concentración e a claridade mental.
- Permite desconectar: A camiñada polo monte ofrece a posibilidade de desconectar do bulicio e o estrés da vida cotiá, proporcionando momentos de paz e tranquilidade.
- Favorece a respiración: O aire fresco e puro do monte axuda a limpar e fortalecer os pulmóns, mellorando a capacidade respiratoria.
- Favorece a perda de peso: Ao ser unha forma de exercicio cardiovascular, a camiñada polo monte axuda a queimar calorías e a perder peso de forma saudable.

En resumo, unha camiñada polo monte non só brinda beneficios físicos, senón tamén mentais e emocionais, O camiño cara a Santo André de Teixido é unha experiencia única e enriquecedora. A través da súa paisaxe impresionante e do seu legado relixioso, o alumnado e o profesorado poden penetrar na historia e a cultura deste pintoresco pobo galego.

O alumnado de primaria realizou como produto social relevante un mural sobre Camiño a Santo André de Teixido. Este mural colocouse no corredor das aulas de primaria.



ENLACE AS FOTOS: <https://photos.app.goo.gl/RN2jeo7YAFHoGizw9>