



# TEMPS DE LLEURE

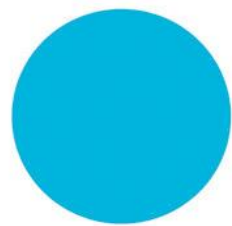
## 365 DIES D'ESPORT I PLATJA

**CEIP Sants Abdó i Senén.**

Activitats per a Cicle Mitjà i Superior d'Ed. Primària

**10-12 /04/2019**

Alberg Santa Maria del Mar (Coma-ruga)





## PRESENTACIÓ

**Temps de Lleure OSM S.L.** neix l'any **2002** de la mà d'un grup de professionals del món de l'educació, l'esport i la gestió, fruit de la creixent demanda de serveis en el sector del lleure i de l'educació, amb l'objectiu de cobrir les necessitats que poguessin sorgir de les diferents institucions amb caràcter socioeducatiu i esportiu, així com, oferir activitats personalitzades i innovadores.

Els serveis que oferim són portats a càrrec per professionals que desenvolupen una tasca complementària a l'escola, però alhora molt important si considerem l'educació com un procés integral i permanent. Així doncs, el nostre objectiu principal és acomplir satisfactòriament les diferents necessitats que puguin sorgir de les escoles, associacions, al mateix temps que **EDUQUEM**.



## INTRODUCCIÓ

En aquest dossier trobareu tota la informació necessària sobre les activitats que us proposem per fer a l'Alberg Sta. Maria del Mar en l'eix dinamitzador "**365 dies d'esport i platja**", en estades de 3 dies.

En la realització d'aquest eix dinamitzador, hem donat molta importància en despertar l'interès dels nens i nenes vers l'esport i el joc com a oci en el medi natural, ja que és un ambient totalment diferent al que viuen cada dia. Creiem que hem d'estimular els infant a que valorin l'entorn on es trobaran i a desenvolupar una actitud de respecte amb el medi ambient.

Les activitats, estan dissenyades per la participació activa dels nois/es. Pel bon desenvolupament d'aquestes, serà molt important l'aportació constant d'idees per part dels alumnes, que resoldran les diferents incògnites a través del seu propi raonament, guiats pels monitors/es.

Mitjançant diferents jocs, explicacions i tallers, aprendran mentre es diverteixen i estimulen la imaginació.

## COMA-RUGA

Coma-ruga és un barri marítim del municipi del **Vendrell**. Amb una baixa densitat d'edificació, va sorgir al voltant d'un balneari, ja desaparegut. Té una platja familiar que limita a llevant amb el Barri Marítim de Sant Salvador, i a ponent amb el Barri Marítim del Francàs, ambdós també dins el terme municipal del Vendrell.

**L'estany i el riuet** de Coma-ruga són l'atractiu principal de la zona. L'aigua de la deu neix en una surgència de roques calcàries del massís de Bonastre i descendeix a força profunditat per les falles que delimiten la fossa tectònica del Penedès, fins a arribar a Coma-ruga, on brolla espontàniament a la superfície. Actualment, tota la zona està urbanitzada. Antigament, però, aquest aflorament formava diversos estanys d'aigües termals tèbies; per això, aquest lloc s'anomenava calders.



Al segle XIX es descobrí que, d'aquesta deu, brollava una aigua amb propietats medicinals de temperatura constant entre 18°C i 21°C. Arran d'aquest descobriment, s'hi construí, als anys vint del segle XX, un luxós balneari, que significà l'inici de la urbanització del nucli de Coma-ruga.



Actualment, l'aigua de la deu està canalitzada fins a una font ornamental exterior, d'on passa a l'Estany i d'aquí al Riuet, que desemboca a la platja. Durant tot l'any és habitual veure persones de totes les edats prenent banys al Riuet per aprofitar-ne les propietats curatives.

## L'ALBERG



L'alberg **Santa Maria del Mar** es troba al barri marítim de **Coma-Ruga**. Situat a la Costa Daurada, fet que el converteix en un dels centres més adequats per a tots els afeccionats al mar i a les activitats nàutiques, es beneficia del clima suau durant els mesos d'hivern.

**Capacitat:** 290 places (habitacions de 4, 6, 8 i 10 llits amb bany i sense).

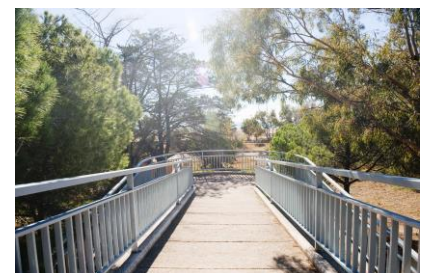
**Instal·lacions:** Equipat per a persones amb mobilitat reduïda (20 places adaptades). Sala de TV i DVD, sala de jocs, sales per a tallers. Hi ha pàrquing gratuït davant l'edifici per a cotxes i autobusos.



Als **exterior**s de l'alberg tenim 60.000 m<sup>2</sup> de **bosc**os, 2 **circuits d'aventura**, un **rocòdrom** amb 3 vies d'escalada, una zona vallada per la pràctica del **tir amb arc**, un **parc infantil** i un **pont** que ens apropa directament a la platja sense haver de travessar cap carrer.

**Serveis:** Zona menjador, màquines automàtiques de begudes calentes, fredes i sòlids, fotocopiadora, wi-fi, circuit de cordes, gronxadors, espais de jocs de taula, ping-pong i futbol platja.

Podeu trobar més informació a l'adreça: [www.xanasc.cat](http://www.xanasc.cat)



## DADES D'INTERÈS

**Número de registre SGJ:** 3

**Adreça:** Av/ Palfuriana 104, 43880 Coma-ruga (El Vendrell).

**Telèfon:** 977 68 00 08 **Fax:** 977 68 29 59 **E-mail:** [alberg.comaruga@gencat.cat](mailto:alberg.comaruga@gencat.cat)

### Com arribar:

- ✓ Amb tren: RENFE línia Barcelona-Tarragona, estació de Sant Vicenç de Calders , a 1,5 km de l'alberg.
- ✓ Amb cotxe: carretera: N-340, C-31. Autopista: cruïlla d'autopistes AP2, AP7, C-32 sortida de Coma-ruga - El Vendrell.
- ✓ Amb autobús: Línia Barcelona - Coma-ruga i Línia Igualada-Manresa-Tarragona, la parada més propera està a la N-340 a 1,8 km de l'alberg. La Hispano Igualadina SA.



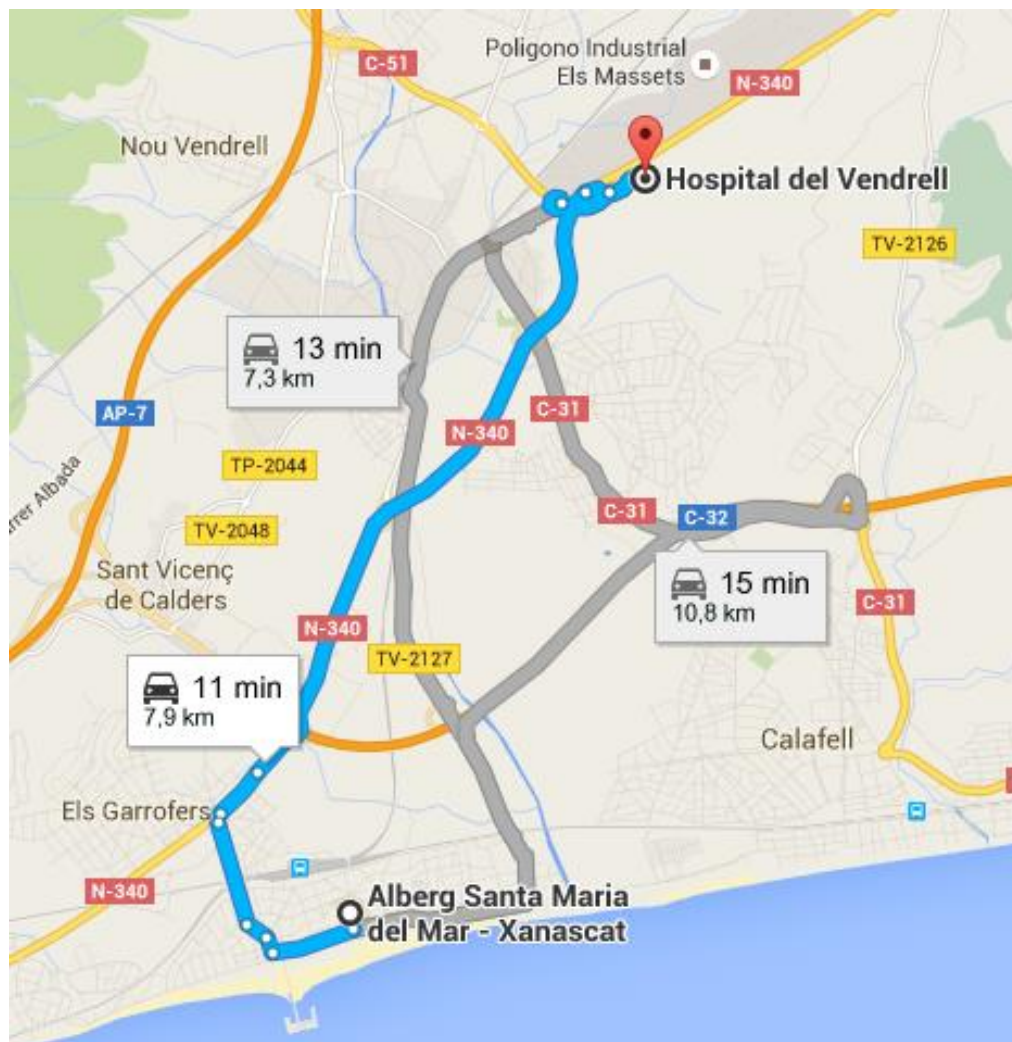
## CENTRES MÈDICS

**Hospital més proper:** Hospital del Vendrell

**Adreça:** Carretera de Barcelona, s/n, 43700 El Vendrell

**Telèfon d'urgències:** 977 257 914

**Telèfon de la centraleta:** 977 257 900



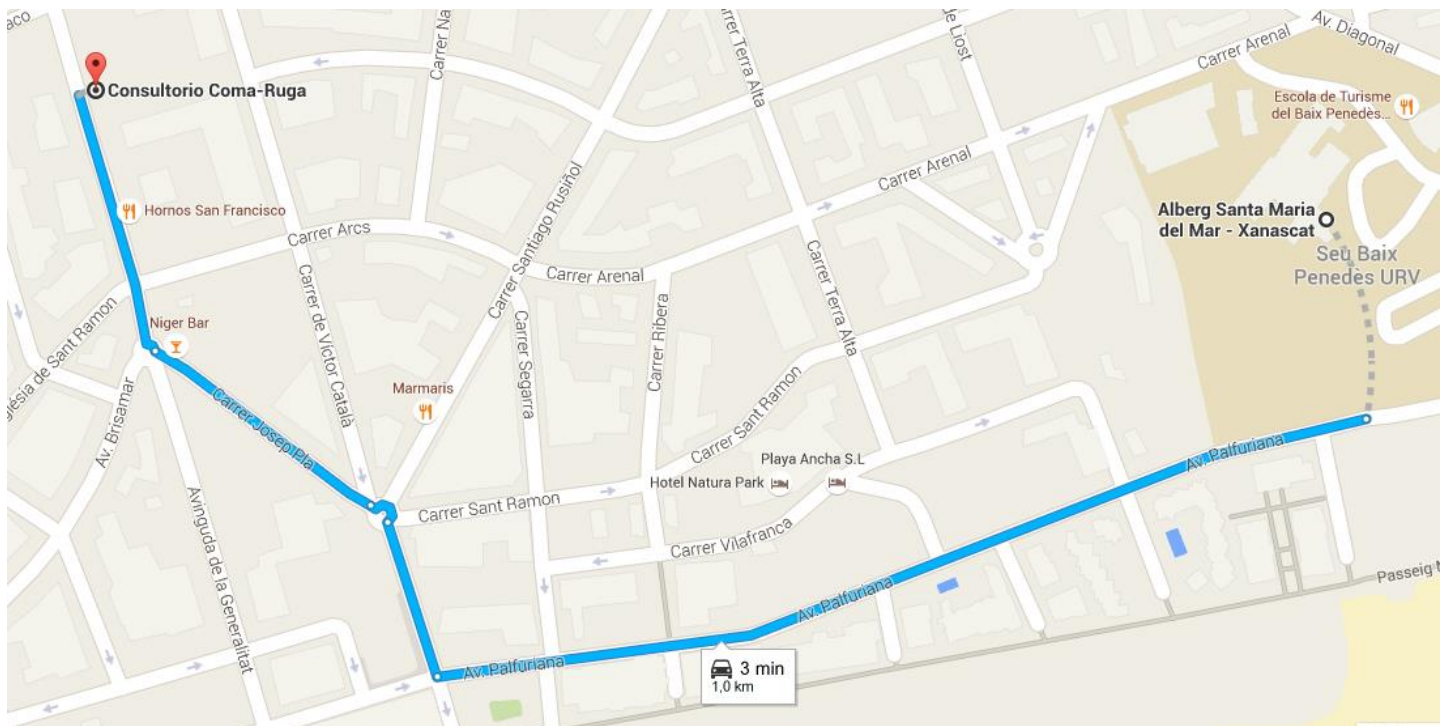


**CAP:** Consultori Coma-ruga

**Adreça:** Avinguda de la Generalitat 20, 43700 El Vendrell

**Telèfon:** 977 683 586

**Cal tenir en compte que al CAP de Coma-ruga no tenen servei de pediatria**



## MENÚS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Llenties estofades	Canelons	Espagueti a la bolonyesa	Fideuada	Macarrons gratinats
	Peix al forn amb patates	Mandonguilles a la jardinera	Botifarra amb patata al caliu	Escalopa a la milanesa	Estofat de vedella
SOPAR	Sopa amb "picadillo"	Pizza de bacon amb xampinyons	Mongetes tendres amb patates	Pizza 2 formatges amb pernil dolç	
	Pinxo de pollastre i croquetes	Cuixa de pollastre al forn amb tomàquet al forn	Hamburguesa amb patates fregides	Peix a la romana amb carbassó	

Tant al dinar com al sopar, hi haurà un self d'**amanides** disponible pels mestres i alumnes.

Pels alumnes amb **intoleràncies** o **al·lèrgies** alimentàries, es faran **menús adaptats** per ells. L'alberg es posarà en contacte amb l'escola uns dies abans de l'estada per prendre'n nota de tots els menús especials.

**La direcció de l'alberg es reserva el dret de fer qualsevol modificació.**







## L'EIX DINAMITZADOR

El programa “365 dies d’esport i platja” està pensat perquè els alumnes gaudeixin de l’activitat física durant la majoria del dia en un ambient totalment diferent al que viuen durant el seu dia a dia. Totes les activitats estan pensades perquè la participació de tots els alumnes sigui la màxima en tot moment. Moltes de les activitats que oferim són molt poc conegudes entre els alumnes i el professorat, motiu pel qual resulten molt engrescadores i el grau de motivació dels alumnes és molt alt.



La gran majoria de les activitats busquen el treball en equip i la col·laboració, entre molts altres valors, fet que ens permet treballar situacions com resolucions de conflictes, el sexisme, etc.

## OBJECTIUS GENERALS

- Fomentar l’esforç personal per benefici del grup davant el benefici individual.
- Participar activament en el treball en grup, adoptant una actitud responsable, de respecte i cooperativa.
- Conèixer esports d’invenció nova, anomenats també esports alternatius.
- Conèixer i practicar de forma segura diferents esports d’aventura .
- Despertar l’interès per l’esport com a activitat de lleure, recreació i aprenentatge.
- Aprendre a valorar el medi ambient mitjançant l’esport i el joc.

## ACTIVITATS

- Esports alternatius: ultimate, maçabol, lacrosse, tamborí, shootball, tchoukball, pilota canadenc, maiky game, spikeball. Pel temps que tindrem en tota l'estada és inviable fer-los tots, així que us farem una proposta a l'horari.
- Esports d'aventura d'aigua: Caiac de mar i Big Stand Up Padle.
- Esports d'aventura d'alçada i terra: circuit aeri i combinat d'escalada i tir amb arc.
- Jocs Olímpics: activitats de cohesió de grup.
- Activitats de nit: cursa d'orientació urbana nocturna, jocs d'estratègia i nit musical.
- Activitat **opcional** amb cost afegit: btt per la via verda del Vendrell.



Depenent del nombre d'alumnes que vinguin, les activitats es faran de manera rotatòria, de manera que tots els/les alumnes faran les mateixes activitats, però en franges horàries diferents.

Durant les activitats dirigides pels monitors/es, no és obligatòria la presència dels/les mestres dels alumnes, però sí que estiguen **localitzables**.

Les activitats d'aigua, en cas de mala mar o vent fort, poden ser substituïdes per bodyboard o activitats de sorra.



## CAIAC DE MAR

Utilitzarem caiacs autobuidables de 2 o 3 places i ens equiparem amb una armilla salvavides. Abans d'entrar a l'aigua, farem una explicació de les diferents tipus de palejades que utilitzarem i de les normes de seguretat. Un cop a l'aigua ho posarem en pràctica mitjançant diferents jocs i exercicis, al mateix temps que fem una excursió.

**Activitat que pot ser canviada en cas de mala mar o inclemències meteorològiques.**



Empresa adherida



Federació Catalana de  
**PIRAGÜISME**



## BIG STAND UP PADLE (BIG SUP)

Sobre una taula de dimensions gegants, farem jocs d'equilibri i col·laboració al mateix temps que ens iniciem al Stand Up Paddle o SUP. Els alumnes aniran equipats amb armilla salvavides i casc, fet que farà que sigui 100% segura i ideal per treballar l'equilibri al mateix temps que la diversió està assegurada.



**Activitat que pot ser canviada en cas de mala mar o inclemències meteorològiques.**

## CIRCUIT AERI

Segons diu la història, els arbres van ser el nostre hàbitat durant molt temps, així nosaltres us proposem que pugueu tornar durant una bona estona al passat, això si, mitjançant plataformes de fusta situades a uns 4 metres del terra, tirolines, ponts tibetans, aranyes, lianes, ponts de mico, ponts de troncs, etc.

Equipats amb un talabard, viatjarem d'arbre en arbre superant diferents obstacles, que posaran a prova les nostres habilitats motrius i d'equilibri.

L'activitat començarà amb una explicació del material de seguretat que utilitzarem i posteriorment ho posarem en pràctica en una zona a la mateixa alçada del terra, per un cop acabada començar l'activitat en alçada de la manera més segura.



## ESCALADA I TIR AMB ARC

Escalarem al rocòdrom de l'alberg, amb 3 vies equipades i 12,5 metres d'alçada. Els nens i nenes aniran tots equipats amb talabard i casc.

Per fer tir amb arc, estarem a la zona específica per l'activitat, senyalitzada i protegida, fet que la fa 100% segura.



## ESPORTS ALTERNATIUS

Donarem a conèixer als alumnes, esports poc coneguts i d'invenció nova adaptats a la platja, com són el ultimate, maçabol, lacrosse, tamborí, shootball, tchoukball, pilota canadenca, maiky game o d'altres.



## ACTIVITATS DE COHESIÓ

Proposarem als alumnes una sèrie de reptes on la col·laboració i el treball en equip serà imprescindible per poder superar-los amb èxit.



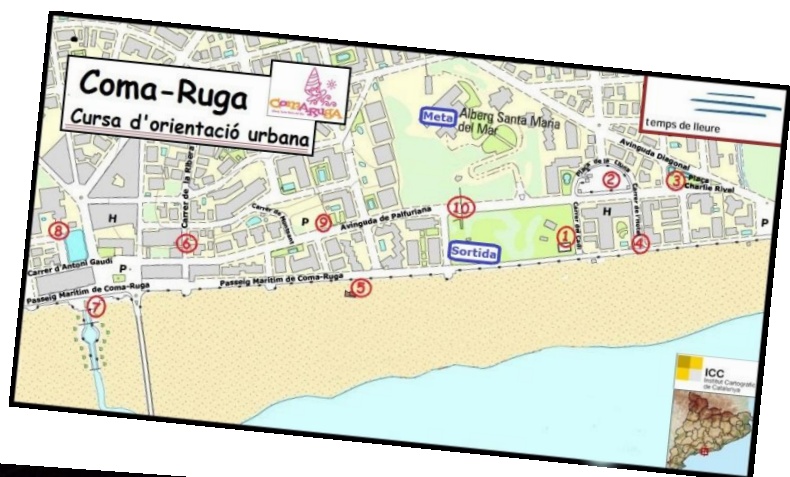
## ACTIVITATS DE NIT

Per les nits de la vostra estada, us proposem una cursa d'orientació urbana pels voltants de l'alberg, jocs d'estratègia i una festa cloenda.

Per la cursa d'orientació els alumnes aniran vestits amb armelles reflectants que els hi deixarem abans de sortir i hauran de trobar diferents fites amagades en el mínim temps possible, amb l'ajuda d'un mapa i acompanyats sempre en tot moment pels monitors/es.

Pels jocs d'estratègia, oferim diverses activitats de nit en entorn controlat, on els participants hauran de fer servir les llanternes i assolir uns objectius tàctics metre es diverteixen.

A la festa cloenda, aprofitarem la darrera nit per ballar, jugar amb la música i passar-ho d'allò més bé. Tot això amenitzat amb llums de colors i un equip de música amb un DJ i tots els monitors/es de l'estada.



## BICICLETA TOT TERRENY (BTT)\*

Equipats amb un casc i una bicicleta treballarem les habilitats sobre una bicicleta en un dels boscos de l'alberg.

Seguidament ens posarem l'armilla reflectant i sortirem a fer una ruta pel passeig marítim tot visitant els barris marítims de Sant Salvador, Coma-ruga i el Francès.



**\*Activitat per Cicle Superior i ESO i complementària amb cost extra. Si la voleu contractar ens ho heu de demanar amb anterioritat a l'estada.**



## MODEL D'HORARI

	DIA 1	DIA 2	DIA 3
8:30 – 10:00	VIATGE DES DE L'ESCOLA	ESMORZAR (mestres)	MOTXILLES – ESMORZAR (mestres)
10:00 – 13:00	ARRIBADA A L'ALBERG – ESMORZAR – JOCS DE CONEIXENÇA (monitors)	CAIAC DE MAR + BIG SUP (monitors)	JOCS OLÍMPICS: ACTIVITATS DE COHESIÓ (monitors)
13:00 – 14:30	RENTAR MANS, DINAR (mestres)	RENTAR MANS, DINAR (mestres)	RENTAR MANS, DINAR (mestres o monitors)
14:30 – 15:00	ESTONA LLIURE VIGILADA (monitors)	ESTONA LLIURE VIGILADA (monitors)	ACOMIADAMENT
15:00 – 16:20	CIRCUIT AERI	JOCS AL RIUET + SPIKEBALL + BANY PLATJA	VIATGE CAP A L'ESCOLA
16:20 – 17:40	TAMBORÍ + SPIKEBALL		
17:40 – 19:00	ULTIMATE + MAÇABOL		
19:00 – 21:30	DUTXA- SOPAR (mestres)	DUTXA SOPAR (mestres)	
21:30 – 23:00	ORIENTACIÓ URBANA NOCTURNA (monitors)	FESTA CLOENDA (monitors)	
23:00	DORMIR (mestres)	DORMIR (mestres)	

Aquest horari és un model. Un cop arribeu a l'alberg us donarem el definitiu, el qual respectarà les activitats escollides per l'escola, però estaran distribuïdes en funció dels diferents grups que es facin dependent del nombre d'alumnes que siguin.



## QUÈ CAL PORTAR?

Perquè un cop a l'alberg no us falti de res, no oblideu de posar a la motxilla el següent:

- ✓ Roba còmode per fer esport a la platja (1 muda mínim per dia).
- ✓ Calçat esportiu (bambes) pel circuit aeri i l'escalada(recomanem 1 recanvi per si plou).
- ✓ Banyador.
- ✓ Tovallola per la platja.
- ✓ Llanterna.
- ✓ Sac de dormir.
- ✓ Pijama.
- ✓ Tovallola per dutxar-se.
- ✓ Necesser (sabó, xampú, raspall i pasta de dents).
- ✓ Xancletes per la dutxa.
- ✓ Alguna peça d'abric, per si fa fred al joc de nit.
- ✓ Impermeable per si plou.
- ✓ Gorra.
- ✓ **CREMA SOLAR**
- ✓ **CANTIMPLORA** (PENSEU QUE A LA PLATJA NO HI HA FONT PER BEURE I FA MOLTA CALOR!).



**Si porteu la roba marcada amb el vostre nom us la podrem tornar si la perdeu!**



## SERVEIS QUE S'INCLOUEN

- ✓ Monitoratge per a totes les activitats durant tota l'estada.
- ✓ Coordinador durant l'estada.
- ✓ Assegurança de responsabilitat civil i d'accidents obligatòria.
- ✓ Tot el material específic per a totes les activitats.
- ✓ Activitats gratuïtes pels mestres acompanyants que les vulguin fer.

## CONTACTAR

Aquest document és només una proposta. Si no s'adapta a les necessitats del vostre centre, qualsevol canvi que volguéssiu fer, poseu-vos en contacte amb nosaltres i us presentarem una proposta totalment adaptada a les vostres necessitats.

Persones de contacte:

- ✓ Marc Turell: [marc@tempsdelleure.cat](mailto:marc@tempsdelleure.cat)
- ✓ Miquel Armengol: [miquel@tempsdelleure.cat](mailto:miquel@tempsdelleure.cat)

MOLTES GRÀCIES



[www.tempsdelleure.cat](http://www.tempsdelleure.cat)

SERVEIS DE LLEURE, ESPORTIUS I EDUCATIUS