

CRÈDIT DE SÍNTESI 2n d'ESO

RIU, ESPORT I MAR

Torroella de Montgrí

8, 9 i 10 de MAIG de 2024

**IES RAMON
TURRO | DARDER**
malgrat de mar

2
ANYS
IES Ramon
Turró i Darder

ÍNDEX

- Treball de síntesi
- Allotjament
- Dia 1
- Dia 2
- Dia 3
- Documentació
- Què cal portar?
- Normativa

TREBALL DE SÍNTESI

- Dos dossiers: Quadern de Treball i Quadern de continguts. S'entregaran a la arribada a la casa de colònies.
- Dossier individual.
- Els dossiers de treball individuals s'entregaran al tutor del grup el dimecres 15 de maig a l'hora de tutoria.

TREBALL DE SÍNTESI

CONTINGUTS DEL DOSSIER QUADERN DE TREBALL

1. Arran de Mar. Ens ve del riu.
2. Descubrim el riu. Rais i raiers.
3. Socorrisme i primers auxilis. El/la socorrista.
4. Llacunes i sistemes costaners. Orientació i rumb.
5. Pedalant per la Fonollera. Sobre dues rodes.
6. Via vertical. Escala segur.
7. Fem pròrroga. Plantejament d'una activitat esportiva.

ALLOTJAMENT

- Casa de colònies LA GARBINADA (Torroella de Montgrí) , per més informació es pot visitar la pàgina <https://coloniesdestiu.rosadelsvents.es/casa/la-garbinada/>
- Situada a Torroella de Montgrí, al Baix Empordà, a uns 82 km de Malgrat de Mar.
- Habitacions de 5 i 6 places amb bany i terrassa.
- 2 menjadors i 2 sales d'activitats.
- 3 aules taller, piscina, pista de bàsquet.
- Camps de fútbol, voley, jardins.
- Platja a 300 metres.



MARC HORARI ORIENTATIU

PLANNING SERVICRÈDIT

		DIA 1	DIA 2	DIA 3
Matí	9:00 a 10:00	Benvinguts!	Esmorzar	
	10:00 a 11:30		Caiaç	Aula de treball
	11:30 a 13:00		Rais	Orientació
	13:00 a 14:00	Dinar		
	14:00 a 15:00	Temps lliure a càrrec dels monitors		
Tarda	15:00 a 16:30	Escalada	BTT	Fins aviat!
	16:30 a 17:00	Berenar		
	17:00 a 18:30	Tir amb Arc	SOS	
	18:30 a 20:00	Temps lliure a càrrec dels mestres		
	20:00 a 21:00	Sopar		
Nit	21:00 a 22:30	Joc de nit		

Dies 8, 9 i 10 de maig

- Sortida a les 8.00 de l'institut. Només han de portar l'esmorzar.
- Dinar a la casa de colònies.
- Activitats segons planificació.
- Sortida casa de colònies, divendres 10 de maig, després de dinar. Arribada a l'institut entre les 17.30 i les 18.00 hores.
- El dossier de treball s'entregarà el 15 de maig al tutor del grup. La nota del Crèdit de síntesi serà individual.

DOCUMENTACIÓ QUE CALDRÀ ENTREGAR AL TUTOR

- Fitxa de l'alumne/a.
- Fitxa mèdica.
- Fotocòpia de la targeta sanitària.
- Fotocòpia llibre de vacunacions.
- Fotocòpia del DNI.

-És important portar la documentació el més aviat possible. Cal avisar a la casa de colònies si algun alumne/a té intolerància o al·lèrgia a qualsevol aliment.

-Si algun alumne/a necessita algun menú especial, cal haver-ho comunicat en el full d'autorització i recollida d'informació.

- Els alumnes expedientats durant el curs no aniran al crèdit de síntesi si l'equip docent ho considera convenient.
-
- Els alumnes que no vagin al crèdit romandran al centre i faran classe en l'horari habitual. També hauran d'entregar el dossier de treball al tutor (15 de maig).

QUÈ CAL PORTAR?

- Roba d'esport (3 mudes) i calçat còmode.
- Jaqueta d'abric i impermeable.
- Xancletes, banyador i tovallola de platja.
- Escarpins o sabates velles per caminar pel riu (s'han de poder mullar).
- Sac de dormir, llençol de sota, coixinera i tovallola de bany **IMPORTANT!!**
- Cantimplora / Ampolla d'aigua.
- Gorra i protector solar.
- Motxilla i estoig.
- Llanterna.
- Estris d'higiene personal i pijama.
- Medicaments necessaris dels alumnes.

NORMATIVA

- No es permet portar el mòbil ni aparells electrònics durant el crèdit de síntesi. En cas que algun alumne/a porti algun d'aquests aparells, li serà requisat fins a la tornada.
- Cada alumne serà responsable dels seus objectes personals. Ni la casa de colònies ni el centre es fan responsables de la pèrdua d'objectes personals: roba, motxilles...
- No cal portar diners: no hi ha cap establiment o botiga, per comprar res.
- Cal tenir en compte que es tracta d'una activitat acadèmica, per tant, es veurà regida per les mateixes normes que se segueixen dins l'institut (respecte al consum de tabac i altres substàncies, comportament, actituds...)
- Caldrà respectar en tot moment les decisions dels professors i dels monitors.
- Qualsevol alumne/a que mostri un comportament inadequat durant les colònies, podrà ser retornat a casa. En aquest cas, les despeses aniran a compte de la família.

MENÚS

				Guarnició	Postres
Dimecres	Dinar	Macarrons napolitana	Escalopa	Xips	Fruita de temporada
	Sopar	Mongeta verda amb patates	Lluç arrebossat	Tomàquet i pastanaga	Natilles de xocolata
Dijous	Dinar	Llenties	Hamburguesa	Amanida	Fruita de temporada
	Sopar	Sopa de pasta	Truita de patates	Croquetes	logurt
Divendres	Dinar	Arròs amb tomàquet	Pollastre al forn	Enciam	Gelat

MENÚS

L'esmorzar consta de:

- **Llet, llet amb cacau i suc**
- **Pa, tomàquet i embotit**
- **Cereals i galetes**
- **Mantega i melmelada**
- **Magdalenes, croissants o similar.**

Els berenars són:

- **Pa amb xocolata**
- **Entrepà d'embotit**

**GRÀCIES PER LA VOSTRA ATENCIÓ
PREGUNTES?**