



SETMANA BLANCA 2023

MULTIACTIVITATS

INSTRUCCIONS PER ALS ALUMNES

Consulteu possibles canvis i informació actualitzada a la pàgina web www.inspereborrell.cat

Autorització setmana blanca



Abans de començar, recordar que, per poder participar a les activitats cal:

- haver fet el pagament del codi de barres (algunes famílies encara no l'han fet a dia d'avui)
- haver signat l'autorització que teniu a Edugestió.

Els tallers que es fan a l'institut van combinats amb els esports al poliesportiu i amb un dia de sortida al medi natural.

Horaris:



- **Lloc i hora de trobada:** institut o poliesportiu a les 8.25 h. Consulteu l'horari del vostre grup a l'aula.
- **Lloc i hora de fi de les activitats:** institut o poliesportiu a les 14.55 h.

Transport escolar:



- **Arribada i sortida** a l'aparcament del convent a l'horari habitual.

Com funciona?



- Cada dia fareu dues franges d'activitat abans de l'esbarjo i dues franges d'activitat després.
- Totes les franges d'activitat i l'esbarjo tenen una durada d'1 hora i 10 minuts. Entre activitats hi ha una pausa de 10 minuts per poder fer el canvi d'espai.
- L'esbarjo serà d'11.15 a 12.25 h. Els primers 35 minuts esmorzareu i els darrers 35 minuts seran per fer el desplaçament fins al poliesportiu o fins a l'institut.
- Consulteu els horaris de cada nivell per saber si comenceu la jornada a l'institut o al poliesportiu i també per saber quins tallers i esports fareu cada dia (estaran penjats a la vostra aula).
- NO es poden fer canvis d'activitats esportives ni de tallers sota cap concepte. Heu de respectar les assignacions de les llistes en tot moment.
- Un dia de la setmana fareu una excursió per l'entorn proper a Puigcerdà.
- **Cal portar: roba i calçat esportiu. IMPORTANT!** Heu de portar un calçat diferent i específic per a les activitats al poliesportiu (**és obligatori calçat net, que no ratlli i que sigui diferent al de carrer!!!**), **roba de recanvi** i no us oblideu de l'esmorzar i l'aigua.
- El professorat passa llista a les 8.40 h, anota les incidències que puguin sorgir i envia les absències a les famílies.

TALLERS

- S'han previst 10 tallers diferents durant la setmana, però cada alumne en realitzarà 8.
- Els tallers són els següents:

1. Primers auxilis
2. Mindfulness
3. Bufanda
4. Cuina
5. Relaxació/massatge
6. Jocs
7. Ioga
8. Teatre
9. Ioga 2
10. Fotografia



- S'han de mantenir els grups durant tota la setmana, tant en els tallers com en les activitats esportives.
- Entrada d'accés a l'institut i punt de trobada amb el professorat:
 - Els grups que facin tallers a l'institut a primera hora entraran per la porta principal i el “**curs de major edat**” es concentrarà al pati de tennis-taula i el “**nivell més jove**” al Hall.

POLIESPORTIU

- Cada dia fareu dos esports. Segons l'horari us pot tocar fer esport abans de l'estona de pati o després.
- En arribar al poliesportiu heu de presentar-vos al punt de guàrdia (entrada del poliesportiu) on els professors passaran llista (adreceu-vos al professor que porti el cartell del vostre nivell).
- **IMPORTANT: NO US PODEU CANVIAR D'ACTIVITAT DIRIGIDA.** Els professors vetllaran perquè cadascú estigui a l'activitat assignada. Si algú es canvia, serà motiu de sanció.
- Al finalitzar les dues franges d'activitat el professorat passarà llista al punt de guàrdia. Haureu d'anar amb el professor que porti el cartel del vostre curs.
- Quan aneu a passar llista, no bloquegeu els accessos als diferents espais del poliesportiu, deixeu pas als usuaris.
- Heu de venir canviats i preparats amb roba i calçat esportiu.
- Tingueu sempre un comportament respectuós envers els companys, els usuaris i els treballadors del poliesportiu i envers l'espai i el material.
- Feu cas dels monitors en tot moment.
- Feu bon ús de totes les instal·lacions i comporteu-vos cívicament. Llenceu la brossa a les papereres.
- Cal respectar la normativa i les mesures Covid en tot moment. Recordeu portar mascareta posada i de recanvi i netejar-vos amb gel hidroalcohòlic freqüentment.
- En cas d'incidència, adreceu-vos al bar del poliesportiu, on trobareu els professors de guàrdia.
- Les activitats esportives que es realitzaran són les següents:

1. Esport 1: Esports de gel (pista de gel)
2. Esport 2: Bàsquet (pavelló de parquet)
3. Esport 3: Futbol (pavelló de parquet)
4. Esport 4: Esports de raqueta (pavelló blau)



Què heu de portar?

- Roba i calçat còmode.
- **IMPORTANT!** Heu de portar un calçat específic per les activitats al poliesportiu (**és obligatori calçat net, que no ratlli i diferent del de carrer!!!**).
- Esmorzar saludable i aigua.

Si heu de marxar abans...

- L'alumnat menor de 18 anys **NO pot marxar pel seu compte en cap cas**.
- Si l'alumnat menor d'edat ha de marxar durant la jornada lectiva, l'ha de venir a recollir un adult autoritzat per la família, que haurà d'omplir i signar l'imprès "Recollida alumnat". Si no el recollirà el pare, mare o tutor/a, la família haurà d'enviar un correu electrònic al tutor/a informant de la persona que recollirà al seu fill/a.
- El professorat de guàrdia en tindrà còpies.
- La jornada d'activitats és en horari habitual.

SORTIDA

- Es farà una sortida per l'entorn proper a l'Institut.
- Caldrà que porteu calçat i roba esportiva, esmorzar i aigua.



Per al bon funcionament de les activitats...

Cal respectar les normes de convivència en tot moment. En cas de no fer-ho, s'aplicarà el protocol d'incidències recollit a les NOFC del centre.

Resum:

8.25 h Lloc, accés i punt de trobada	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Institut: Accés porta principal i punt de trobada Hall	1r ESO	1r ESO	3r ESO	1r ESO	4t ESO
Institut: Accés porta principal i punt de trobada pati tennis-taula	2n ESO	2n ESO		2n ESO	Batxillerat, Cicles i PFI
Poliesportiu: Punt de trobada a l'entrada principal	3r ESO 4t ESO Batxillerat, cicles i PFI	4t ESO Batxillerat, cicles i PFI	4t ESO Batxillerat, cicles i PFI	3r ESO	1r ESO 2n ESO 3r ESO
Sortida: Accés porta Avda. Catalunya i punt de trobada pista de bàsquet		3r ESO	1r ESO 2n ESO	4t ESO Batxillerat, Cicles i PFI	