

Treball de síntesi
COLÒNIES 2n ESO
L'Aventura de
moure's
Les Tallades
Curs 23-24



ESTRUCTURA I ORGANITZACIÓ

Colònies de 3 dies a Vilanova de Sau



Del 10 al 12 de juny de 2024

Hora de sortida de l'esplanada del pàrquing: 8,30 h

ESTRUCTURA I ORGANITZACIÓ

	PRIMER DIA	SEGON DIA		TERCER DIA	
8:00		Llevar-se		Llevar-se	
8:45		Parar taula		Parar taula	
9:00		Esmorzar		Esmorzar	
10:00 - 13:00	Arribada Avaluació Inicial	Parc Multi Aventura	Circuit Aventura (Teoria)	Tir amb Arc Teoria	Tir amb Arc Pràctic
		Circuit d'Aventura (Teoria)	Parc Multi Aventura	Tir amb Arc	Tir amb Arc (Teoria)
13:15	Parar taula	Parar taula		Parar taula	
13:30	Dinar	Dinar		Dinar	
14:30	Temps lliure	Temps lliure		Temps lliure	
15:30 - 17:00	Senderisme	Circuit d'Aventura Rocòdrom	Circuit Aventura Tirolina	Comiat	
17:00	Berenar	Berenar			
17:30 - 19:00	Senderisme	Circuit Aventura Tirolina	Circuit Aventura Rocòdrom		
19:00	Temps lliure	Temps lliure			
19:45	Parar taula	Parar taula			
20:00	Sopar	Sopar			
21:00	Temps lliure	Temps lliure			
22:00 - 23:30	Joc de Nit	Festa Grossa Discoteca			
	Recollir i Dormir	Recollir i Dormir			

DISTRIBUCIÓ D'ACTIVITATS

1. Excursió d'un dia. Senderisme

- Què és un sender? Com es creen.
- Material. Senyalitzacions. Com caminar-los
- Utilització de mapes topogràfics.

2. Circuit d'aventura

- Tirolina. Rocòdrom. Material. d'aventura.
- Normes de Seguretat.

3. Activitat de tir amb arc

- Tir amb arc. Material i tècnica.
- Normes de Seguretat.

4. Activitat parc multiaventura.

5. Jocs de nit.



QUÈ HEU DE PORTAR?

- Sac de dormir (la casa disposa de llençol de sota)
- Pijama
- Roba de recanvi interior i exterior (samarretes i pantalons)
- Calçat còmode (botes de trekking o bambes)
- Impermeable o anorac
- Tovallola de dutxa
- Barret o gorra
- Crema solar
- Necesser d'higiene personal
- Motxilla petita
- Estoig escolar (llapis, bolígraf, colors, calculadora) i carpeta amb folis per prendre apunts
- Llanterna
- Cantimplora



**Material
per a unes
colònies
genials!**

NORMATIVA

- Heu de respectar l'horari de les activitats.
- Heu de seguir les normes establertes pel professorat, els monitors i la casa de colònies.
- **El reglament de règim intern de l'institut és vigent durant tota la sortida .**
- **No podeu portar auriculars, altaveus, mòbils, càmeres de fotos ni ordinadors.**
- Tampoc es pot portar **res de menjar ni diners**. A la casa de colònies se n'ocupen.



BONES COLÒNIES!

