

**Treball de síntesi**  
**COLÒNIES 2n ESO**  
**L'Aventura de**  
**moure's**  
**Les Tallades**  
**Curs 24-25**



# ESTRUCTURA I ORGANITZACIÓ

**Colònies de 3 dies a Vilanova de Sau**



**Del 2 al 4 de juny de 2025**

**Hora de sortida de l'esplanada del pàrquing: 8:00 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<br>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!**

**Si hi ha piscina:** banyador, xancletes, tovallola

# 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!

