



TREBALL DE SÍNTESI I COLÒNIES 3r ESO
RIALP - CURS 2024-2025

ESTRUCTURA I ORGANITZACIÓ

3 dies a la casa de colònies
“**Les Estades**” de Rialp,
al Pallars Sobirà.



HORA DE SORTIDA

8h

tothom ben puntual!

**DEL 16 AL 18
DE JUNY**

UN DIA DE COLÒNIES

Els Horaris:



Els àpats!

Esmorzar: 09 h

Dinar: 13.30 h

Sopar: 20.30 h

Les activitats!

Activitat del matí: de 10 h a 13 h

Activitat de la tarda: de 15.30 h a 19 h (mitja hora de descans per berenar)

Activitat de nit: de 21.30 h a 23 h

ACTIVITATS

	Dia 1	Dia 2	Dia 3
MATÍ 	Arribada i instal·lació	(autocar) Parc d'Arbres i Canoes al pantà de la Torrassa* <i>Pícnic</i>	Orientació de Sort a Rialp
TARDA 	Descoberta de Rialp	Volta a la Mollera d'Escalarre (autocar)	Tornada a l'escola!
NIT 	Joc de Nit	Joc de Nit	

ACTIVITAT

	Dia 1
MATÍ 	Arribada i instal·lació
TARDA 	Descoberta de Rialp
NIT 	Joc de Nit



Estona lliure amb monitoratge i dinar.

Anada a Rialp caminant. Un cop allà caldrà respondre unes preguntes amb l'ajuda de la informació que trobareu pel poble o de la gent que hi viu.

Joc de nit amb monitoratge.

ACTIVITAT



	Dia 2
MATÍ 	(autocar) Parc d'Arbres i Canoes al pantà de la Torrassa* <i>Pícnic</i>
TARDA 	Volta a la Mollera d'Escalarre (autocar)
NIT 	Joc de Nit

Autocar fins al pantà. Un grup farà canoes i l'alte el bosc vertical. Dinar de picnic.

Autocar fins a la Guingueta d'Àneu i volta a l'única mollera d'alta muntanya del parc. Flora, fauna i història.

Joc de nit amb monitoratge.

ACTIVITAT

Dia 3

MATÍ



Orientació de Sort a Rialp

TARDA



Tornada a l'escola!



Anada a Sort caminant. Ruta pel camí del Triago, al costat del riu. Recerca de rastres d'animals amb l'ajuda d'una brúixola i arribada a Rialp. Tornada a la casa caminant. Dinar.

Una hora de temps lliure amb monitoratge i comiat.

QUÈ CAL PORTAR?

**NO US OBLIDEU DE PORTAR
BANYADOR I TOVALLOLA!**



Què cal portar?



- El sac de dormir o llençols, llençol de sota i coixinera.

- Un tovalló de roba pels àpats.

- A Les Estades pot fer fred, així que cal roba d'abric i
un impermeable (per si plou).

- Calçat adequat per caminar, cantimplora, gorra, crema solar i una motxilla
petita per fer excursions.

- També cal dur mudes de recanvi, el necesser i la tovallola.

- I sobretot, la llanterna!



NORMATIVA



- * **Respecteu** l'horari de les activitats.
- * **Seguiu** les normes establertes pel professorat, pels monitors i per la casa de colònies.
- * **El reglament de règim intern del centre és vigent durant totes les colònies .**
- * **No podeu portar mòbils, auriculars, altaveus, ordinadors ni càmeres de fotos.**
- * El professorat acompanyant farà fotografies durant les diferents activitats.



CARTA DE COMPROMÍS

- * Les tutores i els tutors han donat **un document** en el qual **els vostres fills i filles es comprometen a respectar la normativa establerta**, això és respectar indicada en el document i el reglament de règim intern de l'institut que és vigent en totes les activitats que es fan tant a dins com a fora del centre.

- * Aquesta carta caldrà **retornar-la signada per l'alumnat i per les famílies** en la data indicada per les tutores i els tutors.



BONES COLÒNIES!!!

