



Treball de síntesi
COLÒNIES 2n ESO
L'Aventura de
moure's
Les Tallades
Curs 25-26

ESTRUCTURA I ORGANITZACIÓ

Colònies de 3 dies a Vilanova de Sau



Del 8 al 10 de juny de 2026

Hora de sortida de l'esplanada del pàrquing: 8:00 h

ESTRUCTURA I ORGANITZACIÓ

	DIA 1	DIA 2	DIA 3
8:00	Arribada	Llevar-se	Llevar-se
8:45		Parar taula	Parar taula
9:00		Esmorzar	Esmorzar
9:30		Temps lliure	Temps lliure
10:00 - 13:00		Normes Avaluació inicial	Teoria tir arc i Tir amb arc
12:30		Piscina	
13:15	Parar taula	Parar taula	Parar taula
13:30	Dinar	Dinar	Dinar (13h)
14:30	Temps lliure	Temps lliure	
15:30	Senderisme	Bosc vertical	
17:00	Berenar	Berenar	
17:30	Senderisme	:Teoria bosc vertical i tirolines	Comiat
18:30		Piscina	
19:00	Temps lliure	Temps lliure	
20:15	Parar taula	Parar taula	
20:30	Sopar	Sopar	
21:30	Temps lliure	Temps lliure	
-	Joc de Nit	Festa	
23:00	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.



DISTRIBUCIÓ D'ACTIVITATS

- Activitats dinamitzades per monitors/es.
- La planificació està pensada per veure els continguts d'un grup de 15 alumnes. Els grups aniran fent rotació en les diferents activitats.
- Aquests grups de 15 alumnes es faran per grup classe, la meitat de cada grup. Tindran assignat un monitor/a de referència.
- Dins d'aquest grups es faran subgrups de treball de 4 o 5 persones, que seran elaborats pel tutor/a del curs.
- Cada grup segueix un ordre diferent de les activitats.
- Activitats 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!**

Per la piscina: banyador, xanquetes, 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.



AVALUACIÓ DEL TREBALL DE SÍNTESE

- El treball de síntesi s'avalua en relació a les competències bàsiques dels àmbits associats a les matèries i dels àmbits transversals que intervenen.
- Els ítems d'avaluació són: **NF (no fet)**, **FT (fet)** i **FA(fet amb aprofitament)**.
- La nota resultarà d'avaluació de les diferents activitats/tallers que es facin durant el treball de síntesi.



BONES COLÒNIES!

