



TREBALL DE SÍNTESI I COLÒNIES 3r ESO
CERDANYA VERDA, MASELLA - CURS 2025-2026

ESTRUCTURA I ORGANITZACIÓ

3 dies a la casa de colònies
“**L’Abrigall**” de Masella,
a la Cerdanya.



**HORA DE TROBADA A
L'ESPLANADA DE DARRERE DE
L'INSTITUT**

7:45h

**Es passarà llista i
a les 8:00h en punt sortirà
l'autocar**

**NO ESPERAREM A NINGÚ
Tothom ben puntual!**



ACTIVITATS

★ Espeleologia a la cova d'Anes

★ Gimcana a Bellver de Cerdanya

★ Itinerari de natura

★ Cursa d'orientació

★ Equitació

- Breu explicació de l'activitat
- Desplaçament a l'hípica
- Visita a les instal·lacions
- Explicació dels conceptes bàsics d'equitació
- Sortida a cavall
- Realització la fitxa de treball

★ Piscina

ORGANITZACIÓ

	DILLUNS 15 JUNY		DIMARTS 16 JUNY		DIMECRES 17 JUNY	
MATÍ			8'00	ESMORZAR	8'00	ESMORZAR
			9,30	3ª ROTACIO	9,30	6ª ROTACIO
			Grup1	Itinerari de Natura	Grup1	Orientació
			Grup2	Orientació	Grup2	Equitació
			Grup3	Equitació	Grup3	Itinerari de Natura
	11'30	1ª ROTACIO	11'45	Bany a la piscina	12'00	Realització Fitxes de treball
TARDA	Grup1	Espeleologia	13'00	DINAR	13'00	DINAR
	Grup2	Espeleologia	15,30	4ª ROTACIO	Tornada	
			Grup1	Equitació		
	13'00	Fi activitat. Dinar picnic a Bellver	Grup2	Itinerari de Natura		
			Grup3	Orientació		
	14'30	2ª ROTACIO	Realització Fitxes de Treball			
	Grup1	Gimcana Bellver				
	Grup2	Gimcana Bellver				
	18'00	Instal·lació				
	18'30	Realització Fitxes de treball				
NIT	20:30h	SOPAR	20:30h	SOPAR		
	22'00	JOCS INTERACCIÓ DE NIT	22'00	FESTA COMIAT		

ACTIVITATS



ACTIVITATS



QUÈ CAL PORTAR?

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



- ★ NO cal dur sacs de dormir ni llençols
- ★ Portar tovalloles d'higiene personal i de bany
- ★ Portar banyador i xancletes
- ★ **Motxilla petita** que porti a dins:
 - Llanterna
 - Impermeable
 - Cantimplora d'aigua
 - Gorra
 - Crema solar
- ★ Material per treballar (llibreta, bolígraf, llapis, etc.)

MOLT IMPORTANT!!!



- ★ Cal portar el **dinar** del primer dia (pícnic).
- ★ El primer dia farem espeleologia. És **molt** important dur una roba de màniga llarga, (impermeable, per exemple, i pantalons de cama llarga dins la motxilla) per posar-se a sobre per entrar a la cova, ja que segons estigui l'estat de la cova, ens embrutarem. Un cop acabada l'activitat ens podrem treure la roba de màniga llarga i guardar-la a la motxilla. **D'aquesta manera evitem embrutar els seients de l'autocar a la tornada.**



DOSSIER I TREBALL DE SÍNTESI

- ★ Els monitors entregaran **UN DOSSIER PER EQUIP** a l'arribada.
- ★ Cada dia disposarem d'una estona per fer el dossier, que caldrà lliurar **FET** al professorat en pujar a l'autocar el dia de la tornada.



CRÈDIT DE SÍNTESI

"El món rural, la natura i
el turisme actiu"

Comarca de la Cerdanya

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. **Respecteu** l'horari de les 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!!!

