

COLÒNIES 2n ESO



Casa de colònies

El Castell de Fluvià

25,26 i 27 d'octubre

Informació general

Allotjament

Casa de colònies “El castell de Fluvià”



Al municipi de Sant Esteve de Palautordera, a la comarca del Vallès Oriental.

Casa fortificada del 1154 i classificada com a Patrimoni Nacional.

Situada als peus del Montseny.

Colònies

El telèfon de contacte que els pares han de tenir és:

TELÈFON DE CONTACTE

689-126-034

		DIA 1	DIA 2	DIA 3
Matí	9:00 a 10:00	Arribada	Esmorzar	
	10:00 a 11:30		Activitat	Activitat
	11:30 a 13:00		Activitat	Activitat
Tarda	13:00 a 14:00	Dinar		
	14:00 a 15:00	Temps lliure a càrrec dels monitors/es		
	15:00 a 16:30	Activitat	Activitat	Fins aviat!
	16:30 a 18:00	Activitat	Activitat	
	18:00 a 18:30	Berenar		
	18:30 a 20:00	Temps lliure a càrrec dels/les mestres		
Nit	20:00 a 21:00	Sopar		
	21:00 a 21:30	Temps lliure a càrrec dels monitors/es		
	21:30 a 23:00	Joc de nit		

Informació general

Allotjament

Habitacions amb lavabos compartits. Nois i noies estaran en habitacions separades i tindran lavabos separats.



Colònies

A les colònies de 2n seguirem el programa de cohesió: “Fem equip!”, realitzem activitats que potencien la convivència del grup fora del context de l’aula, propiciant cohesió de grup i promovent noves relacions entre iguals i/o millores de les mateixes a través de la interacció amb el medi natural.



PROJECTE: FEM EQUIP!

- Mostrar els beneficis del treball en equip com a eina de treball i resolució d'enigmes .
- Crear un espai de convivència on potenciar els vincles entre els companys/es.
- Cercar la participació per damunt de la competitivitat.
- Formació en valors com la tolerància, el respecte als altres i a les regles, la confiança en un mateix, l'esforç de superació, l'autocrítica, l'autonomia, la capacitat de decisió, l'autogestió, la cooperació, el treball en equip, entre d'altres.

ACTIVITATS	COM ES JUGA?	COMPETÈNCIES
TEAM BUILDING	- Participació activa en jocs grupals que potencien el coneixement de l'altre. - Realització de dinàmiques on l'aportació individual suma a l'execució del treball col·lectiu per obtenir objectius comuns.	- Cohesió de grup - Reconeixement de l'altre - Diferència entre grup i equip
ESCALA COOPERATIVA	- Ascens vertical per escalons de corda gegants. - Execució de la tasca de manera cooperativa. - Compenetració entre companys per arribar al punt més alt.	- Material bàsic per la pràctica de l'ascensió: casc, cordes, talabard, mosquetons i gri-gri. -
CIRCUIT DE CORDES EN PARELLES	- Execució de desplaçaments en alçada i en poca superfície de recolzament. - Adopció de diferents postures per superar les dificultats plantejades. - Donar les indicacions adequades al/la company/a que està als ponts per a facilitar-ne el recorregut	- Domini dels desplaçaments amb cordes. - Nocions relacionades amb l'espai. - Els sentits com a font d'informació per a organitzar el moviment.
MONTCLÚS: RECORREGUT PER EQUIPS	- Senderisme guiat per camins i corriols fins al castell de Montclús. - Al castell de Montclús utilització de plànols: identificació de les restes arqueològiques i dels elements constructius.	- Bosc Mediterrani: alzina surera, vegetació del sota bosc, el sòl i la vegetació de ribera a la conca del Tordera. - Castell: estratègia i defensa.
ESPORTS D'EQUIP	- Concebre l'activitat física des de la perspectiva de la cooperació i de la relació amb els companys. - Prioritzar la participació activa, valorant més la vessant recreativa que la competitiva - Pràctica de diferents esports col·lectius.	- Coordinació de diferents parts del cos. - Normativa dels diferents esports. - El joc col·lectiu. - Treball en equip



Informació important

Alimentació

Cal entregar el document de dietes i al·lèrgies signat a totes les pàgines.

Adapten els menús a les necessitats:

- Al·lèrgies alimentàries.
- Intoleràncies alimentàries.
- Carn halal.
- Dietes (vegetarians, vegans, etc.).





		1r PLAT	2n PLAT	GUARNICIÓ	POSTRE
DIMECRES	DINAR	Macarrons a la napolitana	Escalopa	Xips	Fruita de temporada
	SOPAR	Mongeta verda amb patates	Lluç arrebossat	Tomàquet i pastanaga	Natilles de xocolata
DIJOUS	DINAR	Llenties	Hamburguesa	Amanida	Fruita del temps
	SOPAR	Sopa de pasta	Truita de patates	Croquetes	logurt
DIVENDRES	DINAR	Arròs amb tomàquet	Pollastre al forn	Enciam	Gelat



Informació general. SALUT

Tots aquells alumnes que han de prendre alguna medicació necessiten portar l'autorització firmada, juntament amb una fotocòpia de la targeta sanitària i l'original.

IMPORTANT: no poden prendre medicació sense avisar-nos (paracetamol, ibuprofè...). Nosaltres no donarem cap tipus de medicació. Si la porten, ho hem de saber...

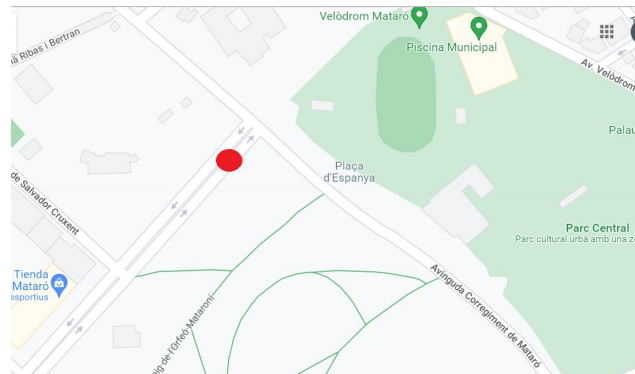
Si algú es troba malament, ens ho ha de dir per poder actuar.

Recordeu que també han de portar la targeta sanitària física!



Informació important

Sortida i arribada



Sortida:

- Dimecres 25 ens trobem a les 9.00h a l'Avinguda Corregiment (indret habitual de sortides).

Arribada:

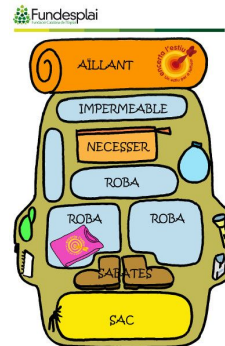
- Divendres 27 a les 16.00h aproximadament a l'Avinguda Corregiment.

Informació important

Material que cal portar

Dins una motxilla gran:

- Sac de dormir, llençol de sota, coixinera i pijama.
- Estris de neteja personal i tovallola. No es poden portar planxes de cabell.
- Roba còmoda per als tres dies (roba interior, mitjons, pantalons, samarreta...) i algun recanvi!
- Calçat còmode: bambes o botes de muntanya, i xancles (per a la dutxa). Calçat de recanvi i/o botes d'aigua.
- Forro polar i roba d'abric. Al vespre farà fred.
- Impermeable.
- Motxilla petita i cantimplora/ampolla d'aigua.

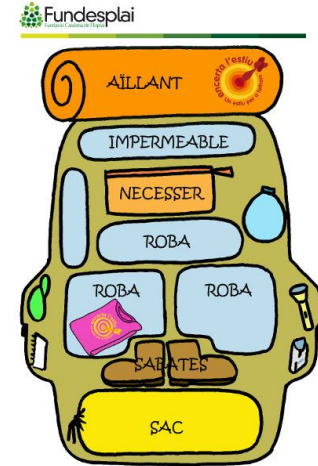


Informació important

Material que cal portar

Dins una motxilla gran:

- Lot (comproveu que funciona i que les piles duraran).
- Gorra.
- Mocadors de paper.



Informació important

Material que cal portar

Dins la motxilla petita:

- Esmorzar del primer dia.
- Aigua (cantimplora, l'ampolla ha de durar els 3 dies).



Informació important

NO es pot portar:

- Llaminadures i menjar per a l'alberg (a les habitacions no poden menjar i allà ens alimentaran bé).
- **Aparells electrònics (mòbil, altaveus, tauletes digitals...).**
- Diners.
- Objectes de valor.

Si algú porta algun d'aquests objectes, els requisarem i els guardarem fins el final de la sortida.

Informació important

En cas d'accions greus per part de l'alumne/a (agressions físiques, accions que posin en perill als companys o a ells mateixos), la família l'haurà de venir a buscar.

En cas de desperfectes a la casa de colònies o l'entorn, la família es farà càrrec de les despeses de reparació.

BONES COLÒNIES!

Campeny 2023/24