

Nom del grup: CASAL D'ESTIU

Horari: 9:00hs a 13:00hs

Lloc d'acollida i recepció: Oficines // Lloc de recollida: Base porta petita // Menjador: Base



Objectius:

- ✓ Treballar la iniciació a l'esport de forma individual i cooperativa
- ✓ Promoure l'esport com a part important de l'aprenentatge
- ✓ Crear consciència i coneixement del medi que ens envolta

Funcionament:



Des de les **8:00h** i fins a les **8:45h** el monitor responsable de l'acollida rebrà els nens a les **oficines**.

A partir de les **8:45h** el grup d'acollida serà traslladat a la **part posterior de l'edifici** davant la porta d'entrada als vestidors, allà es farà la recepció dels altres participants a partir d'aquesta hora.

Els **monitors** responsables s'encarregaran de la **recepció** i ubicació de cada **participant** en el seu respectiu grup. A les **9:05h** els monitors portaran el **grup a la platja**, **passaran llista** i ubicaran les motxilles al lloc indicat.

Abans de començar els monitors controlaran que **tots els participants** s'hagin posat **protector solar** i després començaran amb les activitats programades.

Al voltant de les **11h** i després de realitzar la **primera activitat** el grup parará per **esmorzar** i en aquest moment **beuran aigua** i es reforçará la **protecció solar**.

A les **12:45h** i després d'acabar la **segona activitat** del dia el grup es dirigirà al vestuari per canviar-se de roba i preparar-se per a la recollida. Els que es quedin al menjador seran dirigits a la zona d'espera dins del mateix recinte de la platja.

A les **13:00h** la resta del **grup** es dirigirà a la **porta petita** per ser recollits pels **pares** o **persones autoritzades**.

Seguretat al casal:



ROCROI dona vital importància a la seguretat, per lo que tot el material és homologat i es renova anualment, a més contem amb un **socorrista propi** per supervisar totes les activitats.

És **obligatori** l'ús d'**armilla salvavides** per realitzar **totes les activitats d'aigua**. Per altra banda en **tots els grups** tenim un ràtio de un **monitor cada 10 nens** com marca la llei.

Activitats:



Cada dia fan una activitat a la sorra (tallers, jocs, esports) i una activitat de iniciació al esport d'aigua com pot ser barca de rafting, caiac, pàdel surf, patins a pedal o BigSup. Una vegada a la setmana tenen una classe ioga.

Exemple d'una setmana

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9 a 9:15 hs	Passem llista Talla samarretes	Passem llista	Passem llista	Passem llista	Passem llista
9:15 a 10:45 hs	jocs per a conèixer-se	Patí a pedal	Pàdel Surf	Jocs Lleure	Ràfting
10:45 a 11hs	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar
11 a 12:45 hs	BigSup	Ràfting	Taller nàutic	Caiac	FESTA
13:00 hs	Recollida	Recollida	Recollida	Recollida	Recollida

Descripció d'activitats

Caiaç:

Els caiaçs "autobuidables", són els més estables i segurs per navegar pel mar.

Aquesta activitat d'iniciació, es realitza a prop de la platja i al voltant de les boies d'entrada i sortida del canal nàutic. A cada caiaç puguen fins a 3 nens i un monitor els ajuda a fer els primers desplaçaments i a la utilització de les pales.

Rafting:

El ràfting al mar és una de les activitats més segures ja que els nens estan protegits dins d'una embarcació inflable treballant en equip amb les indicacions del monitor. Aquesta activitat es desenvolupa dins de canal de navegació en una zona segura.

Sup:

El sup (Pàdel surf) és una planxa d'uns 3 metres de llarg i molt estable. En ella treballem l'equilibri i el desplaçament amb onades costaneres, sempre sota l'atenta supervisió dels nostres monitors.

BigSup:

El BigSup és el germà gran del SUP. En aquesta embarcació de 6 metres de llarg i 1,5 d'ample organitzem diferents jocs per treballar la confiança de realitzar activitats en el medi aquàtic. És una gran planxa inflable molt còmoda i segura.

Patí a pedals:

El patí a pedal és una de les activitats més sol·licitades del nostre casal. És una embarcació construïda en polietilè amb una àmplia capacitat de càrrega i proveïda d'un tobogan pel qual tots volen lliscar i gaudir de l'aigua. És, sens dubte, una activitat on l'alegria dels nens es veu reflectida immediatament.

Taller nàutic:

En aquest taller els participants aprenen els principis de la navegació, mesures de seguretat, els principals vents de la costa Vilanovina. Y també nusos mariners que podran posar en practica en altres activitats.

Jocs de lleure:

En questa activitat fem diferents jocs com:

PEIXOS A L'AIGUA

Els nens han d'anar d'una "àrea" a l'altre sense ser tocats per un altre nen que pot moure's per tot arreu menys per les àrees. Els que han d'aconseguir l'objectiu són els peixos i el perseguidor es el pescador. Al crit de "Peixos a l'aigua!" començaran a córrer. Els tocats seran pescadors. Al final guanya el darrer a ser atrapat.

CAÇA DE REBOT

És un joc de persecució amb pilota tipus el popular mata-conills. Guanya l'últim a quedar viu, s'eliminen els tocats. Per tocar s'ha de fer tocar la pilota al terra abans de tocar el perseguit. Els eliminats tornen a la vida quan és tocat qui els havia matat abans.

Ioga:

Ioga és una paraula sànscrita, que té uns 5000 anys i que significa unió. Es refereix a la unió de la consciència individual amb la Consciència Universal. Al casal realitzarem exercicis físics d'estiraments i respiració per aprendre els principis del ioga.

Festa:

La festa de cada divendres és un dels moments més esperats per tots. En la mateixa els monitors dirigeixen diferents passos de balls al so de la música acuradament seleccionada i d'acord a l'edat dels participants. El dia anterior se'ls recorda que poden portar alguna cosa diferent per menjar o veure aquest dia. Sempre atenent que recomanem begudes sense sucre.

