

**Nom del grup:** CASAL JUNIOR

**Horari:** 9:00hs a 13:00hs

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



### Objectius:

- ✓ Treballar l'esport al aire lliure 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 gran** per ser recollits pels **pares** o **persones autoritzades**. Només es podran marxar sols aquells participants que tinguin l'**autorització signada** pels seus tutors legals **SENSE excepció**.

### 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 d'esport d'aigua com pot ser barca de rafting, caiac, pàdel surf, patins a pedal o BigSup. Alguns dies aquest grup realitza excursions de tot el matí. Una vegada a la setmana tenen una classe ioga.

### Exemple d'una setmana

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>9 a 9:15 hs</b>	Passem llista Talla samarretes	Passem llista	Passem llista	Passem llista	Passem llista
<b>9:15 a 10:45 hs</b>	Tennis platja / Jocs	Vòlei/Futbol Platja	Excursió Pasifae	loga/ Pati a pedals	Excursió
<b>10:45 a 11hs</b>	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar
<b>11 a 12:45 hs</b>	Pàdel Surf	Rafting	Excursió Pasifae	BigSup	FESTA
<b>13:00 hs</b>	Recollida	Recollida	Recollida	Recollida	Recollida

## Descripció d'activitats

### Caiaç:

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

Aquesta activitat es realitza en una excursió de mig matí o tot el matí cap a la Pasifae. A cada caiaç pugem 2 participants 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 participants estan protegits dins d'una embarcació inflable treballant en equip amb les indicacions del monitor. Aquesta activitat es desenvolupa dins del canal de navegació i al voltant de les boies de entrada i sortida del mateix.

### 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. A més també fem la excursió Pasifae com en el cas del caiaç.

### 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 millorar el treball en equip a la vegada que realitzem activitats en el medi aquàtic. És una gran planxa inflable molt còmoda i segura. Naveguem dins del canal nàutic i depèn del vent sortim també una mica fora del mateix.

### 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.

### Vòlei platja:

El vòlei platja és una de les activitats esportives més practicades a l'estiu. El grup forma equips mixtes que aniran canviant per tal que tots participin amb els altres. Disposem de diversos camps perquè ningú hagi d'esperar per poder jugar.

### Futbol platja:

El futbol és el esport més practicat del món. Al casal fem aquesta activitat al mateix temps que el vòlei perquè els participants puguin decidir a quin volen jugar.

### Tennis platja:

Al casal disposem de camps de tennis platja amb mesures homologades. En cada un poden participar fins a 4 jugadors, les regles són similars a les del tennis normal, excepte que s'ha de començar sacant de baix i la pilota no pot botar.

### 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.

