

LLIBRET D'ACTIVITATS

- LA CARRAL 2013 -

Cicles Mitjà, Superior i ESO

LLEGENDES:

- **M** Cicle Mitjà
- **S** Cicle Superior
- **E** ESO

TIPUS D'ACTIVITATS:

- ❖ Activitat principal
- Activitat complementària

DURADA DE LES ACTIVITATS:

- Tot el matí o tota la tarda
- ⊖ Mig matí o mitja tarda (es pot completar el temps amb altres activitats amb el mateix símbol)

COM TRIAR LES ACTIVITATS?

Nosaltres proposem unes activitats agrupades segons el tema: la granja, reconeixement d'arbres, etc. Aquestes agrupacions només són orientatives, ja que es poden combinar totes les activitats que apareixen al llibret en funció de les vostres preferències. Només s'haurà de tenir en compte l'edat i la durada de les activitats.

QUANTES ACTIVITATS ES PODEN ESCOLLIR?

Comptant que el 1r dia al matí i l'últim a la tarda no es fan activitats, heu de triar activitats per omplir els matins, tardes i nits que passeu a casa nostra. És millor combinar les activitats per tal que els nens ho trobin més amè: esplai, natura, artesania...

Esplai:

❖ **M: GIMCANA DELS BANDOLERS (O)**

Els bandolers han agafat les claus del cofre del virrei de Cardona i ara necessiten ajuda per saber quines són les originals. L'ajuda dels nens serà la "clau" de tot.

❖ **M, GIMCANA INTERGALÀCTICA (O)**

El grup ha estat elegit per formar part d'una tripulació espacial que es posarà en òrbita d'aquí poc; mentre duri la preparació hauran de passar diferents proves i obstacles i així conèixer millor l'espai exterior.

❖ **M: AVENTURA A L'ÀFRICA (O)**

En Cucufé ens ensenyarà com viuen al seu poblat situat al mig de l'Àfrica mitjançant unes proves molt divertides. Disfressats; cantarem, ballarem, explicarem contes...

❖ **M: GIMCANA DELS INDIS (O)**

Una greu malaltia amenaça les tribus d'indis, que hauran de superar unes proves (relacionades amb la vida quotidiana dels indis) i unir-se per trobar el tòtem màgic que els donarà el remei.

❖ **M: GRAN JOC D'ESPLANADA "EL CASTELL MALEÏT" (O)**

Un castell dibuixat pels nens que amaga un munt de proves i paranys per superar, per poder arribar al final.

❖ **M: GIMCANA DE L'ALT XUPONE (O)**

El protagonista és un mafiós que vol destruir totes les "xuxes" del món. El grup ho ha d'impedir superant unes divertides proves.

❖ **M: FEM MÀGIA (O)**

El monitor farà un petit espectacle de màgia. Després ensenyarà alguns trucs per a ser un bon mag. Els nens practican els trucs i s'enduran un llibret que explica molts secrets.

❖ **M,S: JOCS DE LA XARXA COOPERATIVA (O)**

Dinàmiques amb xarxa per treballar la cooperació tot jugant.

❖ **M,S: JOCS AMB PARACAIGUDES (O)**

Dinàmiques amb paracaigudes, per passar-s'ho bé d'una manera diferent.

❖ **M,S: FUT-CISTELL (O)**

De la barreja del bàsquet i el futbol en surt aquest joc que promou un bon treball en equip.

❖ **M,S: JOCS DEL PLAT VOLADOR (O)**

Cada equip haurà d'afinar la punteria per encertar el "frisby" a la xarxa de l'equip contrari.

❖ **M,S: POTI-POTI DE JOCS D'ARREU DEL MÓN (O o Θ)**

Donarem la volta al món per descobrir com juguen les diferents cultures.

❖ **M,S: LA FESTA DELS CISTELLS (O)**

Recull de jocs d'estratègia, de rapidesa, d'agilitat... Una innovadora manera de jugar als relleus, en un espai tancat, o a l'esplanada o fins i tot amb aigua (per quan fa bon temps).

❖ **M,S: VISITA A LA CARRAL ANTIGA (Θ)**

Visitarem la casa vella de la Carral per conèixer els espais d'una masia i com vivien els seus habitants.

- Taller relacionat: "La Carral de dia i de nit" Θ
- Joc de pistes: "Retorn al passat" Θ

❖ **M,S: CIRCUIT DE JOCS DE TOTA LA VIDA (Θ)**

L'ésser humà sempre ha jugat. Recuperarem els jocs de pati o carrer que temps enrere estaven tant de moda: gomes, xapes, la corda, patacons, baldufes, les rutilles i la xarranca.

- Taller relacionat: "El virolet" Θ

❖ **M,S,E: OLIMPIADES D'ESPORTS RURALS (O o Θ)**

Per preservar l'honor de la nostra masia haurem de demostrar que tenim la mà trencada en les tasques de pagès.

❖ **M,S,E: JOCS COOPERATIUS (O o Θ)**

Amb aquesta proposta aprendrem a jugar sense competir.

❖ **M,S,E: LES BITLLES CATALANES (Θ)**

Joc tradicional on es necessita la màxima concentració i molt bona punteria.

❖ **M,S,E: EL MÓN DEL CIRC (Θ)**

Ens endinsarem a les tècniques de circ i els malabars: diàbolos, pilotes, plats xinesos, pals del diable, carioques, xanques, etc.

- **S,E:** Taller de carioques Θ

❖ **M,S,E: SANTUARI DEL MIRACLE (O)**

Es visita el conjunt monumental, on es destaca el retaule barroc de l'església, i el monitor explica la llegenda del Santuari. Amb dossier.

❖ **M,S,E: GRAN JOC "BATALLA DELS ESCACS" (Θ)**

Una competició al bosc on cadascú representa una peça al tauler.

❖ **M,S,E: JOCS TRADICIONALS (O o Θ)**

Una proposta per apropar-nos a les nostres arrels culturals.

❖ **M,S,E: GIMCANA DE JOCS (Θ)**

Recull de jocs de curta durada combinats per fer una divertida gimcana.

❖ **M,S,E: JOCS D'ESPLANADA (Θ)**

Jocs a l'esplanada de la casa: de coneixença, tradicionals, de rotllana, competitiu, joc dels llops i els vilatans, etc.

❖ **S,E: GIMCANA ENIGMÀTICA (O)**

Els enigmes són per tot arreu, només cal tirar el dau per saber quin ens toca desxifrar. Gimcana on la lògica es barreja amb el joc.

❖ **S,E: GIMCANA DE LES IL·LUSIONS ÒPTIQUES (Θ)**

Els grups han de treure l'entrellat de les il·lusions òptiques que es van trobant escampades pel terreny de joc. (hi ha una gimcana per a cada grup d'edat).

❖ **S,E: ESQUÍ DE SECÀ (Θ)**

En grups de 4 persones, es treballa la coordinació, avançant sobre unes plataformes de fusta i superant les proves.

❖ **S,E: "GEOCACHING": BUSCANT EL TRESOR (O)**

Joc d'orientació amb GPS. A través d'unes coordenades els nois i noies hauran de buscar les pistes per trobar el tresor amagat.

❖ **S,E: TÈCNIQUES DE MUNTANYA (O)**

Ràpel, rocòdrom, tirolina i circuit de monocicles.

❖ **S,E: RECORREGUT AMB BICICLETES (O)**

Recorregut amb BTT pels camins secundaris de la zona, sempre ben protegits amb casc i armilla fluorescent.

❖ **S,E: INTERCROSSE (LACROSSE) (Θ)**

Joc d'equip originari de les tribus índies d'Amèrica del Nord.

❖ **S,E: JOC DE ROL "RICS I POBRES" (O)**

Un joc molt divertit per entendre una mica millor el funcionament de la nostra societat. La reflexió final és que els diners no fan la felicitat.

❖ **S,E: EL MISTERIÓS CRIM DE LA FLORENTINA (O)**

Joc de detectius. Algú ha matat l'aranya Florentina i haurem de descobrir qui, com i amb què ho ha fet.

❖ **E: JOC DE ROL "ELS IMMIGRANTS" (O)**

Un joc per adonar-se, de manera divertida i amena, de les dificultats que tenen les persones que, per necessitat, han d'emigrar a un altre país.

❖ **S,E: UN PER GUANYAR (O)**

Es participa en grups, i cada component del grup haurà de realitzar una prova amb menys de 60 segons. Som-hi!

I si plou:

A la Carral disposem de molts espais coberts perquè, en cas de mal temps, els nens puguin jugar amb les gimcanes, concursos, grans jocs, teatre i altres activitats que tenim preparades per a interior.

Esplai de nit:

❖ **M:** DANSES

❖ **M,S,E:** JOCS DE NIT

De diferents tipus i adaptats a cada edat.

❖ **M,S,E:** CANTADA

❖ **M,S,E:** VETLLADA (Discoteca)

❖ **M,S,E:** RECORREGUT PER L'UNIVERS

Explicació d'algunes nocions bàsiques sobre l'univers, el sistema solar i la nostra galàxia i, posteriorment, observació directa del cel de la Carral. (Pot ser un complement pels nens i nenes que han fet el taller del Planisferi).

❖ **S,E:** TÚNEL DE LA POR (*Només per grups més nombrosos de 40 i per escoles de 3 o més dies).

Horari dels monitors:

MATÍ: 9:30 – 10:00 Vigilància
10:00 – 13:00 Activitat

TARDA: 14:00 – 15:00 Vigilància
15:00 – 18:00 Activitat

VESPRE: 21:00 – 21:30 Vigilància
21:30 – 23:00 Activitat

Què han de dur els nens?

La seva roba personal (incloure-hi roba d'abril, un cangur i calçat de recanvi), el sac de dormir, necesser i una llanterna. Recomanem que portin motxilla o bossa, en comptes de maleta dura. No cal dur tovalló, no coixinera, ni llençol de sota ni manta.

No és necessari portar diners.

* * * * *

Per **escollir** les **activitats**, o si necessiteu **més informació**, us agrairem que truqueu, com a molt tard, **3 setmanes abans** de venir de colònies.