

PROGRAMACIÓ
CAMPUS
PRE-JOVES



SÓN LA
BOMBA!

CAMPUS
PRE JOVES



OMET

Oficina Municipal d'Esports per a Tothom

Introducció

Programa esportiu ampli que pretén englobar un ampli ventall d'esports col·lectius i individuals, així com d'altres que es fan en el medi natural. Es realitzen activitats d'aventura, esportives, recreatives i aquàtiques.



Horari general

Horari	Activitat
9.00 a 10.00h	Activitat esportiva
10.00 a 11.00h	Activitat esportiva
11.00 a 11.30h	Esmorzar
11.30 a 12.30h	Activitat esportiva
12.30 a 13.45h	Activitat esportiva
14.00 a 15.00h	Dinar
15.00 a 15.30h	Racons de joc tranquil
16.00 a 16.45h	Tarda a la carta
16.45 a 17.00h	Berenar

Serveis

- **Servei d'acollida:** de 8.00 a 9.00h i de 17.00 a 18.00h (gratuïta, no cal inscripció prèvia)
- **Servei menjador:** dinar i berenar (opció tot el dia). Cuina pròpia. Al·lèrgies intoleràncies
- **Servei d'autocar:** Sortides puntuals
- **Samarretes identificatives:** se'ls regalarà dues o més samarretes (segons torns)

Què cal portar

Roba i calçat esportiu	Bicicleta (revisió feta), casc bici, cadenat i càmera bici. OBLIGATORI
Banyador i casquet de bany	Cantimplora o ampolla d'aigua
Tovallola	Crema solar (posar a casa i abans de la piscina)
Ulleres de natació (opcional)	Esmorzar lleuger
Xancletes	Motxilla

Es recomana que tota la roba estigui marcada.
Es donarà a cada participant un equipament esportiu.

Programació

SETMANA 1	Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Horari Matí	9,00 – 14,00	9,00 – 14,00	9,00 – 14,00	9,00 – 14,00	*9,00-17,00
Trobada	Institut Pla i Farreras	Institut Pla i Farreras	Institut Pla i Farreras	Institut Pla i Farreras	Institut Pla i Farreras
Instal·lació/ Lloc	Sant Cugat	Rocòdrom Rubí	Institut Pla i Farreras i Can Magí	Golf Sant Cugat	Illa fantasia
Activitats	Jocs de coneixença i reptes cooperatius + piscina	Escalada	Multiesport- esports alternatius/jocs d'aigua	Iniciació al golf	Parc aquàtic
Desplaçament	caminant	Bus	Bicicleta	Bicicleta	Autocar
Tarda	*Tarda a la carta	*Tarda a la carta	*Tarda a la carta	*Tarda a la carta	

**Format de tot el dia, per tant aquell dia dinaran pícnic i tots els nens/es s'hauran de quedar a dinar.*

**Tarda a la carta, diferents activitats programades conjuntament monitors-nens/es de caire esportiu i lúdic recreatiu.*

Programació

SETMANA 2	Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Horari Matí	9,00 - 14,00	*9,00 – 16,00	9,00 – 14,00	*9,00 – 16,00	9,00 – 14,00
Trobada	Institut Pla i Farreras	Institut Pla i Farreras	Institut Pla i Farreras	Institut Pla i Farreras	Institut Pla i Farreras
Instal·lació/ Lloc	Sant Cugat	Club vela Badalona	Collserola	Karting Castellolí	Sant Cugat
Activitats	Jocs de coneixença i reptes cooperatius + piscina	Big Paddle surf Windsurf	Ruta BTT	Humor amarillo	Sant Cugat express
Desplaçament	Caminant	Tren	Bicicleta	Autocar	Caminant
Tarda	*Tarda a la carta	*Tarda a la carta	*Tarda a la carta	*Tarda a la carta	*Tarda a la carta

**Format de tot el dia, per tant aquell dia dinaran picnic i tots els nens/es s'hauran de quedar a dinar.*

**Tarda a la carta, diferents activitats programades conjuntament monitors-nens/es de caire esportiu i lúdic recreatiu.*

Programació

SETMANA 3	Dilluns 15	Dimarts 16 (*)	Dimecres 17(*)	Dijous 18	Divendres 19
Horari Matí	9,00 – 14,00	9,00 – 14,00	9,00 – 14,00	8,30 – 14,00	*9,00 – 18,00
Trobada	Institut Pla i Farreras	Institut Pla i Farreras	Institut Pla i Farreras	Institut Pla i Farreras	Institut Pla i Farreras
Instal·lació/ Lloc	Collserola	Institut Pla i Farreras i Can Magí	Platja Ocata	Boting Jumping Park Terrassa	Institut Pla i Farreras
Activitats	Cursa d'orientació	Multiesport- esports alternatius/piscina	Jocs i esports a la platja	Llits elàstics	Tibidabo
Desplaçament	Tren	Caminant	Tren	Tren	Autocar
Tarda	*Tarda a la carta	*Tarda a la carta	*Tarda a la carta	*Tarda a la carta	

**Format de tot el dia, per tant aquell dia dinaran pícnic i tots els nens/es s'hauran de quedar a dinar.*

**Tarda a la carta, diferents activitats programades conjuntament monitors-nens/es de caire esportiu i lúdic recreatiu.*

Programació

SETMANA 4	Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Horari Matí	9,00 - 14,00	*9,00-16,00	9,00 - 14,00	9,00 - 14,00	9,00-14,30
Trobada	Institut Pla i Farreras	Institut Pla i Farreras	Institut Pla i Farreras	Institut Pla i Farreras	Institut Pla i Farreras
Instal·lació/ Lloc	Alienzone	Club vela Badalona	Sant Cugat	Sant Cugat	Platja Ocata
Activitats	Làser tag	Big Paddle surf caiac	Sant Cugat express	Multilliga esportiva + Piscina	Jocs i esports a la platja
Desplaçament	Caminant	Tren	Caminant	Bicicleta	Tren
Tarda (15 a 17h)	*Tarda a la carta	*Tarda a la carta	*Tarda a la carta	*Tarda a la carta	*Tarda a la carta

**Format de tot el dia, per tant aquell dia dinaran pícnic i tots els nens/es s'hauran de quedar a dinar.*

**Tarda a la carta, diferents activitats programades conjuntament monitors-nens/es de caire esportiu i lúdic recreatiu.*

Programació

SETMANA 5	Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31	Dijous 1	Divendres 2
Horari	9,00- 14,00	9,00- 14,00	*9.00 – 16:00	9,00- 14,00	9,00-14,30
Trobada	Institut Pla i Farreras	Institut Pla i Farreras	Institut Pla i Farreras	Institut Pla i Farreras	Institut Pla i Farreras
Instal·lació/ Lloc	La Guinardera	Collserola	Club Natació Badalona (Platja de Badalona)	Centre del Poble	Platja Ocata
Activitats	Esports d'equip i reptes d'Atletisme + Remullada	Ruta BTT/ Piscina	Windsurf + Big Paddle-Surf	"SancuExpress" (Gimcana de Reptes diversos)	Jocs i esports a la platja
Desplaçament	Bicicleta	Bicicleta	Tren	Caminant	Tren
Tarda (15 a 17h)	*Tarda a la carta	*Tarda a la carta	*Tarda a la carta	*Tarda a la carta	*Tarda a la carta

**Format de tot el dia, per tant aquell dia dinaran pícnic i tots els nens/es s'hauran de quedar a dinar.*

**Tarda a la carta, diferents activitats programades conjuntament monitors-nens/es de caire esportiu i lúdic recreatiu.*

Piscina – Parc Central

- **Estructura:** 1ª part de curset, 2ª part jocs dirigits 3ª part temps lliure controlat i acotat.
- **Metodologia:** Adaptem les activitats a tots els nivells. Material de flotació.
- **Normativa:** Cada dia recordar la normativa als nens/es i vetllar perquè es compleixi.
- **Equip humà:** Monitors amb capacitat i experiència. Monitors dins i fora de l'aigua.
- **Desplaçament:** Autocar

MOLTES GRÀCIES

Responsable: Alex Baró



Oficina Municipal d'Esport per a Tothom
Passatge Baró de Coubertain, 5
08172 Sant Cugat del Vallès
Telf. 935 657 090
omet@teampartners.net