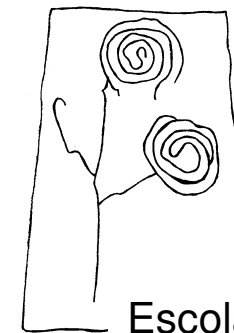


COLÒNIES ESCOLA SANT JORDI



Escola
Sant Jordi

<http://www.coloniesmasportal.com>

5è – 6è
REUNIÓ INFORMATIVA

CURSOS

6è → 20 nens i nenes

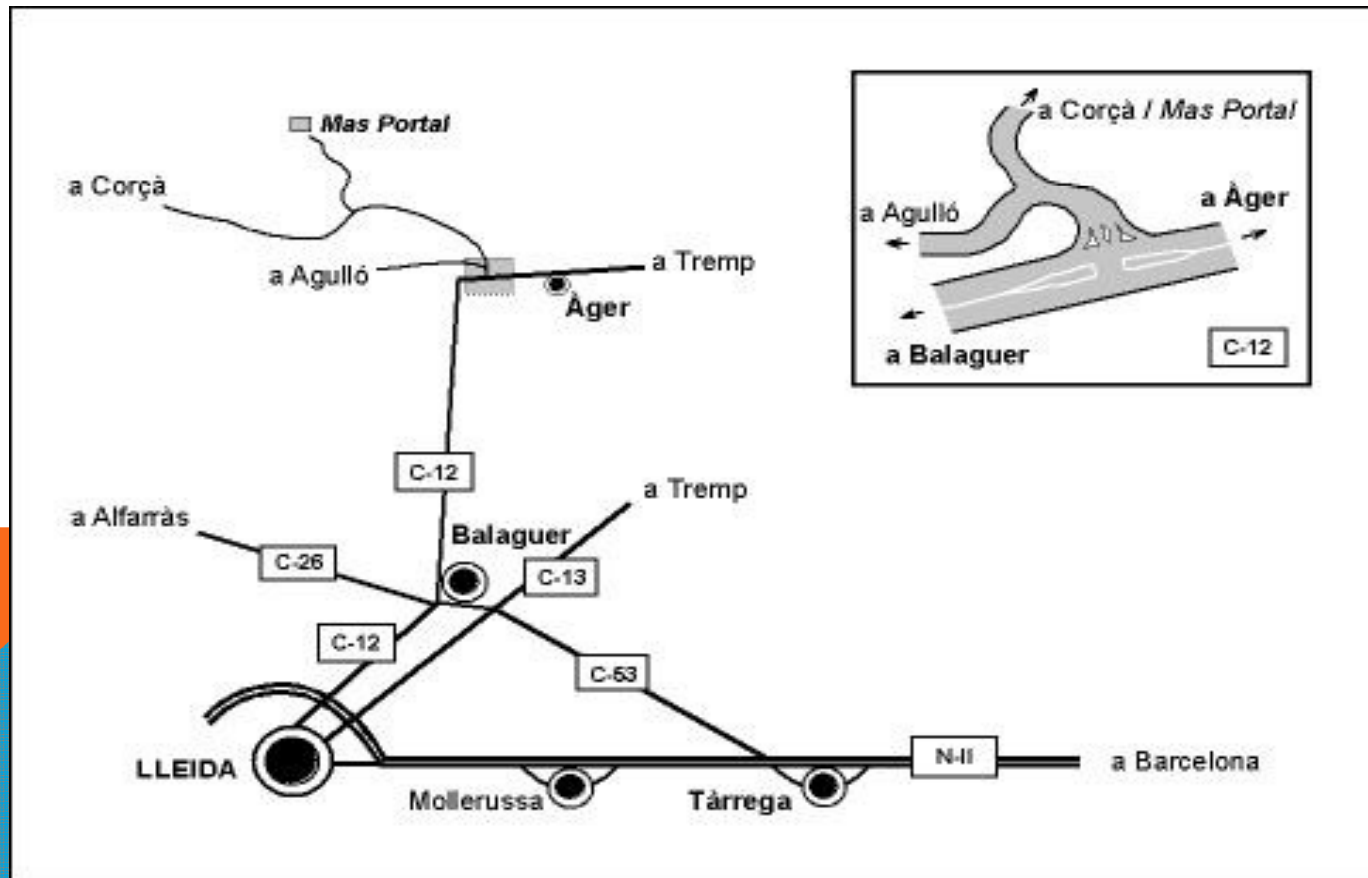


RESPONSABLES

MARI LÓPEZ
IVAN BLASCO

QUAN I ON ANEM?

- **ANEM A ÀGER (LLEIDA)**
- **SORTIDA DIMECRES 5/06 A LES 9.30H**
- **ARRIBADA DIVENDRES 7/06 A LES 16.30 H.**
- **A 160 KM DE ST. VICENÇ DELS HORTS.**

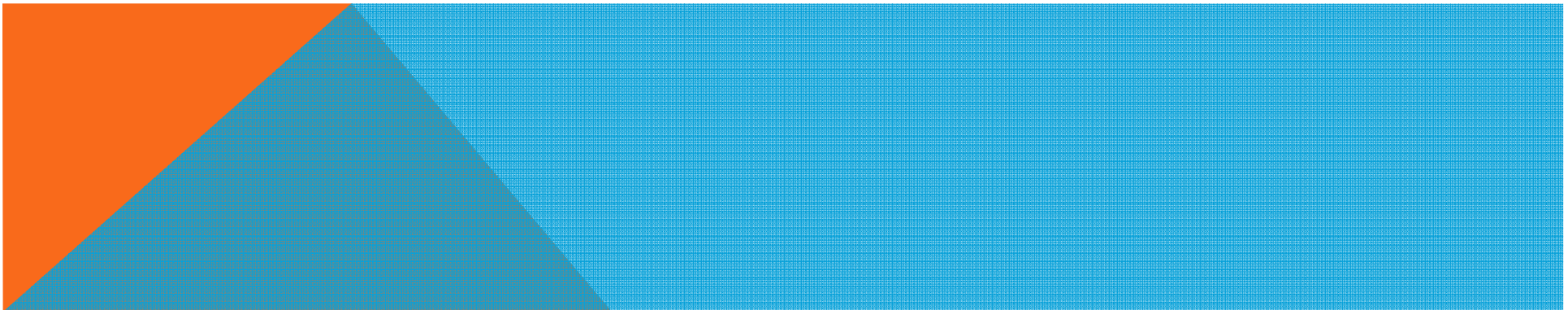


VIDEO DE MAS PORTAL I EL SEU ENTORN



“MAS PORTAL”

- 2 sales d'activitats
- 1 porxo
- Sala de mestres
- Aparell de música, dvd i televisió.
- Menjador
- Calefacció central a les habitacions
- Camp de bàsquet i futbol
- Piscina



QUÈ S'HA DE PORTAR?

Esmorzar del primer dia.

Motxilla o bossa d'esport petita.

Cantimplora.

Sac de dormir.

Calçat esportiu (bambes o botes)

Calçat de recanvi.

Recanvi de roba interior (una per nit)

Recanvi de roba còmoda (una per nit)

Recanvi de mitjons (un parell per nit)

Roba d'abric (jaqueta o anorac)

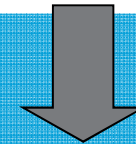
Necesser i estris d'higiene personal.

Bossa per a la roba bruta.

Banyador, xancletes de bany lligades, tovallola, samarreta vella per les activitats aquàtiques.

- Gorra
- Capalina o cangur.
- Llanterna.
- Impermeable
- Crema solar.
- Loció antimosquits.

**TARGETA ORIGINAL
DE LA
SEGURETAT SOCIAL**



**DONAR A LA TUTORA
ABANS DE MARXAR**

ACTIVITATS

Simulador de Parapents → ens iniciarem en el món de la vela lleugera a bord d'una embarcació. Aprendre nocions de navegació: rums, vents...; parts de l'embarcació: el casc, la "jarcia", el timó, els caps,...

Kaiac i Rais → navegarem a bord d'un caiac de mar per les aigües del pantà de Canelles. Coneixerem el vocabulari tècnic: proa, popa, estribord, babord... Avançar, retrocedir, virar, desbolcar i abordar. Rais: embarcacions no convencionals.

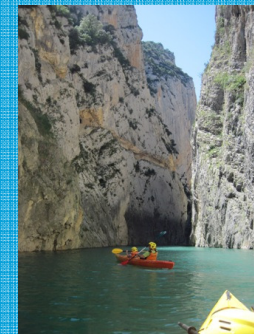
BTT → desplaçament amb bicicleta de muntanya seguint una ruta marcada.

Escalada en rocòdorm i pont d'alçada → Iniciació a l'escalada i desplaçament per diferents tipus de ponts (tibetà, tirolès,....)

Tirolina → Liscarem en suspensió per un cable d'acer ancorat en dos punts situats a diferent alçada.

Tir amb arc → farem una pràctica de tir amb arc, recordarem la identificació, utilització del material necessari i les mesures de seguretat.

Descoberta de Àger → aprendrem les característiques i orígens d'un poble rural i coneixerem l'estil de vida dels seus habitants, fent una gimcana on utilitzarem un mapa, fotos...



PLÀNNING GENERAL DEL DIA

		Dimecres 5		Dijous 6		Divendres 7	
Grups		1	2	1	2	1	2
Matí	9:00 a 10:00	Esmorzar					
	10:00 a 11:30	Arribada i instal·lació		ponts	simulador de parapent	tir amb arc	escalada
	11:30 a 13:00			simulador de parapent	ponts	escalada	tir amb arc
	13:00 a 14:00	DINAR					
	14:00 a 15:00	Temps lliure a càrrec dels MONITORS					
tarda	15:00 a 16:30	BTT gimkana fotogràfica a Àger		kayaks i rais			
	16:30 a 17:00						
	17:00 a 18:30						
Nit	18:30 a 20:00	Temps lliure a càrrec dels MESTRES				Fins la propera!	
	20:00 a 21:00	SOPAR					
	21:00 a 21:30	Temps lliure a càrrec dels MONITORS					
	21:30 a 23:00	Activitat de nit					

QUÈ MENJAREM?

Dimecres

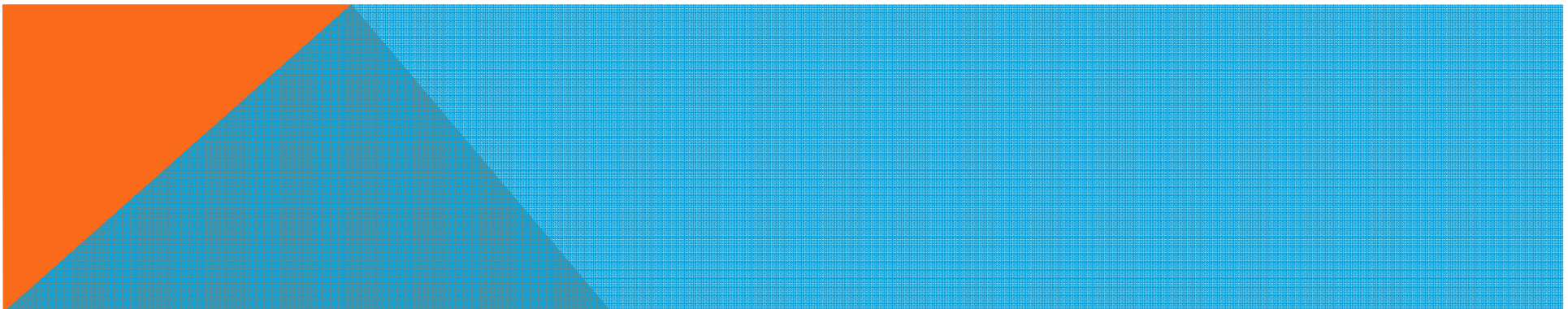
- Dinar: Macarrons i Escalopa. Fruita.
- Sopar: Verdura. Hamburguesa i amanida.

Dijous

- Esmorzar: Cereals, torrades, llet,...
- Dinar: Canelons i calamars a la romana. Gelat.
- Sopar: Sopa de pasta. Truita de patates.

Divendres

- Esmorzar: Cereals, torrades, llet,...
- Dinar: Arròs amb tomàquet. Pollastre al forn amb Xampinyons.



QUÈ M'HE D'EMPORTAR DE COLÒNIES A LA MOTXILLA?

- Esmorzar del primer dia en una bossa de plàstic.
- Sac de dormir.
- Calçat esportiu (bambes)
- Calçat de recanvi
- Recanvi de roba interior (una per nit)
- Recanvi de roba còmoda (una per nit)
- Recanvi de mitjons (un parell per nit)
- Roba d'abric (jaqueta o anorac) i impermeable.
- Necesser i estris de neteja personal.
- Tovallola, xancletes i sabó per la dutxa.
- Bossa per a la roba bruta.
- Gorra
- Llanterna.
- Impermeable
- Crema solar i loció antimosquits
- Tovallola piscina, banyador.
- TARGETA ORIGINAL DE LA SEGURETAT SOCIAL. DONAR A LA TUTORA ABANS DE MARXAR.

**MARCA AMB UNA
CREU TOT ALLÒ QUE
JA HAGIS POSAT A
DINS LA MOTXILLA.
AIXÍ NO ET DEIXARÀS
RES.**



**TARGETA ORIGINAL
DE LA
SEGURETAT SOCIAL**