

Casal Esportiu d'Estiu 2022

2r torn- Del 18 al 29 de Juliol



OBJECTIU DEL CASAL ESPORTIU D'ESTIU

PASSAR-HO EL MILLOR POSSIBLE, JUGANT,
FENT ACTIVITATS ESPORTIVES I TALLERS

TIPUS D' ACTIVITATS / SESSIONS QUE REALITZARAN ELS/LAS
ALUMNES DEL CASAL

ACTIVITAT FÍSICA (ESPORTS INDIVIDUALS, ESPORTS
COL·LECTIUS, JOCS, PSICOMOTRICITAT)

CURSET DE NATACIÓ

ACTIVITAT AQUÀTICA LLIURE

TALLER DE MÚSICA i DANSA

TALLER D' ANGLÈS

SORTIDES LÚDIQUES

GRUP FIT-SPORT: Iniciació a classes dirigides de fitness
(Tonificació, Spinning, Cardiobox, Aerobic...etc).

GRUPS I TÈCNICS

GRUP 1

Monitora : Julián Cascú



Col·laboradora : Carla Martin



Vetlladora: Judith Martinez



GRUP 2

Monitora : Marta Castellanos



Col·laboradora :
Carina Ferreira



GRUPS I TÈCNICS

GRUP 3

Monitora : Laura Barcia



Col·laboradora : David Soriano



Vetlladora: Belen Manevy



GRUP 4

Monitora : Eric Quesada



Col·laboradora : Yazmina Segarra



GRUPS I TÈCNICS

GRUP 5

Monitor : Trini Hidalgo



Vetlladora : Camila Lara



GRUPS I TÈCNICS

GRUP FIT-SPORT

Monitora : Elena Puigventos



EDATS GRUP : 4/5 anys

TÈCNIC/A : Julián Cascú

MONITOR/A: Carla Martin

VETLLADORA: Judith Martinez

GRUP 1



Del 18 al 22 de juliol					
	Dilluns 18 de juliol	Dimarts 19 de juliol	Dimecres 20 de juliol	Dijous 21 de juliol	Divendres 22 de juliol
9:00-9:45	Activitat Física	Activitat Física	Activitat Física	Can Salvi	Activitat Física
9:45-10:30	Activitat Física	Música	Activitat Física		Anglès
10:30-11:00	ESMORZAR				
11:00-11:45	Activitat Física	Curset Natació	Anglès	Activitat Física	Curset Natació
11:45-12:30	Música	Activitat Física	Activitat Física	Activitat Física	Activitat Física

Del 25 al 29 de juliol						
	Dilluns 25 de juliol	Dimarts 26 de juliol	Dimecres 27 de juliol	Dijous 28 de juliol	Divendres 29 de juliol	
9:00-9:45	"Catalunya en Miniatura"	Activitat Física	Activitat Física	Can Salvi	Activitat Física	
9:45-10:30		Curset Natació	Anglès		Anglès	
10:30-11:00		ESMORZAR				
11:00-11:45		Música	Música	Activitat Física	Curset Natació	
11:45-12:30		Activitat Física	Activitat Física	Activitat Física	Activitat Física	

EDATS GRUP : 6-7 anys

TÈCNIC/A : Marta Castellanos

MONITOR/A: Carina Ferreira

GRUP 2



Del 18 al 22 de juliol					
	Dilluns 18 de juliol	Dimarts 19 de juliol	Dimecres 20 de juliol	Dijous 21 de juliol	Divendres 2 de juliol
9:00-9:45	Activitat Física	Activitat Física	Activitat Física	Activitat Física	Can Salvi
9:45-10:30	Activitat Física	Curset Natació	Anglès	Música	
10:30-11:00	ESSMORZAR				
11:00-11:45	Activitat Física	Activitat Física	Activitat Física	Curset Natació	Activitat Física
11:45-12:30	Anglès	Música	Activitat Física	Activitat Física	Activitat Física

Del 25 al 29 de juliol						
	Dilluns 25 de juliol	Dimarts 26 de juliol	Dimecres 27 de juliol	Dijous 28 de juliol	Divendres 2 de juliol	
9:00-9:45	"Catalunya en Miniatura"	Curset Natació	Can Salvi	Activitat Física	Activitat Física	
9:45-10:30		Activitat Física		Música	Curset Natació	
10:30-11:00		ESMORZAR				
11:00-11:45		Activitat Física	Activitat Física	Activitat Física	Anglès	
11:45-12:30		Música	Activitat Física	Anglès	Activitat Física	

EDATS GRUP : 8 - 9 anys

TÈCNIC/A : Laura Barcia

MONITOR/A: David Soriano

GRUP 3



Del 18 al 22 de juliol						
	Dilluns 18 de juliol	Dimarts 19 de juliol	Dimecres 20 de juliol	Dijous 21 de juliol	Divendres 22 de juliol	
9:00-9:45	Activitat Física	Can Salvi	Activitat Física	Activitat Física	Activitat Física	
9:45-10:30	Activitat Física		Curset Natació	Activitat Física	Curset Natació	
10:30-11:00	ESMORZAR					
11:00-11:45	Música	Activitat Física	Activitat Física	Música	Activitat Física	
11:45-12:30	Activitat Física	Activitat Física	Anglès	Activitat Física	Anglès	
Del 25 al 29 de juliol						
	Dilluns 25 de juliol	Dimarts 26 de juliol	Dimecres 27 de juliol	Dijous 28 de juliol	Divendres 29 de juliol	
9:00-9:45	"Catalunya en Miniatura"	Can Salvi	Música	Activitat Física	Anglès	
9:45-10:30			Activitat Física	Curset Natació	Activitat Física	
10:30-11:00		ESMORZAR				
11:00-11:45		Activitat Física	Activitat Física	Activitat Física	Curset Natació	
11:45-12:30		Activitat Física	Anglès	Música	Activitat Física	

EDATS GRUP : 9 - 10 - 11 anys

TÈCNIC/A : Eric Quesada

MONITOR/A: Yazmina Segarra

GRUP 4



Del 18 al 22 de juliol					
	Dilluns 18 de juliol	Dimarts 19 de juliol	Dimecres 20 de juliol	Dijous 21 de juliol	Divendres 22 de juliol
9:00-9:45	Activitat Física	Música	Can Salvi	Activitat Física	Activitat Física
9:45-10:30	Anglès	Activitat Física		Curset Natació	Activitat Física
10:30-11:00	ESSMORZAR				
11:00-11:45	Activitat Física	Curset Natació	Activitat Física	Activitat Física	Anglès
11:45-12:30	Activitat Física	Activitat Física	Activitat Física	Música	Activitat Física

Del 25 al 29 de juliol					
	Dilluns 25 de juliol	Dimarts 26 de juliol	Dimecres 27 de juliol	Dijous 28 de juliol	Divendres 29 de juliol
9:00-9:45	Activitat Física	"El Llac" Navarres	Activitat Física	Música	Can Salvi
9:45-10:30	Curset Natació		Curset Natació	Activitat Física	
10:30-11:00	ESMORZAR		ESMORZAR		
11:00-11:45	Activitat Física		Anglès	Anglès	Activitat Física
11:45-12:30	Activitat Física		Música	Activitat Física	Activitat Física



EDATS GRUP : 11 - 12 anys

TÈCNIC/A : Trini Hidalgo

VETLLADORA: Camila Lara

GRUP 5

Del 18 al 22 de juliol					
	Dilluns 18 de juliol	Dimarts 19 de juliol	Dimecres 20 de juliol	Dijous 21 de juliol	Divendres 22 de juliol
9:00-9:45	Activitat Física	Activitat Física	Can Salvi	Música	Anglès
9:45-10:30	Activitat Física	Curset Natació		Activitat Física	Activitat Física
10:30-11:00	ESMORZAR				
11:00-11:45	Anglès	Música	Activitat Física	Activitat Física	Curset Natació
11:45-12:30	Activitat Física	Activitat Física	Activitat Física	Activitat Física	Activitat Física

Del 25 al 29 de juliol					
	Dilluns 25 de juliol	Dimarts 26 de juliol	Dimecres 27 de juliol	Dijous 28 de juliol	Divendres 29 de juliol
9:00-9:45	Can Salvi	"El Llac" Navarces	Anglès	Curset Natació	Activitat Física
9:45-10:30			Música	Activitat Física	Curset Natació
10:30-11:00	ESMORZAR		ESMORZAR		
11:00-11:45	Activitat Física		Activitat Física	Música	Activitat Física
11:45-12:30	Activitat Física		Activitat Física	Activitat Física	Anglès

EDATS GRUP : 12 - 13 anys

TÈCNIC/A : Elena Puigventos

MONITOR/A:

GRUP FIT-SPORT



Del 18 al 22 de juliol

	Dilluns 18 de juliol	Dimarts 19 de juliol	Dimecres 20 de juliol	Dijous 21 de juliol	Divendres 22 de juliol
9:00-9:45	Activitat Física	Activitat Física	Activitat Física	Can Salvi	Activitat Física
9:45-10:30	Curset Natació	Activitat Física	Activitat Física		Activitat Física
10:30-11:00	ESMORZAR				
11:00-11:45	Activitat Física	Activitat Física	Activitat Física	Activitat Física	Activitat Física
11:45-12:30	Activitat Física	Curset Natació	Activitat Física	Activitat Física	Curset Natació

Del 25 al 29 de juliol

	Dilluns 25 de juliol	Dimarts 26 de juliol	Dimecres 27 de juliol	Dijous 28 de juliol	Divendres 29 de juliol
9:00-9:45	Activitat Física	"El Llac" Navarcles	Activitat Física	Can Salvi	Activitat Física
9:45-10:30	Activitat Física		Activitat Física		Activitat Física
10:30-11:00	ESMORZAR		ESMORZAR		
11:00-11:45	Activitat Física		Activitat Física	Activitat Física	Activitat Física
11:45-12:30	Curset Natació		Curset Natació	Activitat Física	Curset Natació

SORTIDES 2on TORN

DILLUNS 25 JULIOL

Grups 1-2-3



CATALUNYA EN MINIATURA

DIMARTS 26 JULIOL

Grups 4-5-Fit Sport



EL LLAC DE NAVARCLES

GRUPS I TÈCNICS

GRUP 11

Monitor : Julián Cascú



Col·laboradora :
Carla Martin



Vetlladora: Judith Martinez



GRUP 22

Monitora : Marta Castellanos



Col·laboradora : Carina Ferreira



TÈCNICS GRUPS TARDA

GRUP 33

Monitora : Laura Barcia



Col-laborador: Eric Quesada



GRUP 44

Monitora: Trini Hidalgo



Vetlladora : Camila Lara





DISTRIBUCIÓ GRUPS 2on TORN - TARDA
DEL 18 AL 29 DE JULIOL DE 2022

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
13:00	Dinar	Dinar	Dinar	Dinar	Dinar
14:15	Act. Relax	Act. Relax	Act. Relax	Act. Relax	Act. Relax
14:45	Act. Fisica	Act. Fisica	Act. Fisica	Act. Fisica	Act. Física
15:30	Dutxes	Dutxes	Dutxes	Dutxes	Dutxes
16:00	Sortida	Sortida	Sortida	Sortida	Sortida

PER REALITZAR LES ACTIVITATS DIÀRIES CAL PORTAR:

- Indumentària** : roba esportiva, sabatilles esportives tancades i mitjons.
- Pel **curset de natació i/o l'activitat aquàtica** (si van a Can Salvi), cal que portin casquet de bany (curset), banyador, tovallola, xancletes, i crema solar protectora.
 - És recomanable que portin sempre **una gorra**.
 - Els participants de **tarda**, hauran de portar en una **bossa apart** : tovallola, xancletes, xampú i/o gel de bany, i una muda sencera de recanvi (recomanem que estigui marcada amb el nom de l'alumne)
 - **Esmorzar** : recomanem entrepà petit i/o peces de fruita. Intenteu no portar sucs, batuts o llet.
 - **Aigua** : Molt important !!! Portar com a mínim dues ampolles de 33 o 50 cl. , una cantimplora d'1 litre, o una ampolla de 1,5 l. . És recomanable que vingui freda de casa.

NO CAL PORTAR:

- Per evitar problemes amb la dinàmica de grup, i possibles robatoris demanem que els/les participants no portin diners ni aparells electrònics.
- Està prohibit l'ús del telèfon mòbil durant l'activitat.

DINÀMICA DE FUNCIONAMENT

Servei d'acollida : de 8:00 a 9:00 h. L'entrega i recollida dels alumnes que utilitzin aquest servei es farà a la recepció del Complex l'Onze.

Accés a les instal·lacions : L'entrada i la sortida dels alumnes es farà per la porta d'accés a les oficines de la Regidoria d'esports (antiga porta d'entrada a les instal·lacions que es troba al final del parc). Les fileres dels diferents grups es faran a l'exterior de la instal·lació. Allà, el primer dia hi hauran penjats els llistats de cada grup perquè podeu saber on s'ha de posar cadascú. Els tècnics de cada grup sortiran a buscar als alumnes 5 minuts abans de les 9:00 h.

Els tallers de música i anglès es fan a les aules de l'escola Àngel Guimerà, amb tècnics i professores especialistes. El taller de dansa es realitzarà al gimnàs de l'Escola Àngel Guimerà.

A Can Salvi, un cop a la setmana es realitzarà una activitat aquàtica lliure de 9:30 a 10:30 h. S'esmorzarà allí, i després es continuarà l'activitat al Complex.

El curset de natació es fa a la piscina del Complex Esportiu L'11 : s'ha de portar casquet de bany .

DINÀMICA DE FUNCIONAMENT

Sortides / excursions :

El dia abans de les sortides/excursions, rebreu una notificació amb l'hora de sortida i arribada, i tot el que s'ha de portar. En el cas d' estar fora matí i tarda, s'haurà de portar el menjar (els alumnes que es queden al menjador se'ls facilitarà una bossa amb pícnic).

En cas de no poder assistir-hi, us demanem que ens ho comuniquem.
Si algun alumne no ve el dia abans, el monitor es posarà en contacte amb vosaltres per informar-vos detalladament.

S'ha de portar la samarreta tècnica de color verd que es lliurarà durant la primera setmana.

Intenteu ser molt puntuals, ja que no esperarem a ningú després de l'hora de sortida programada.

Si algun alumne arriba tard a la sortida de l'autobús, es quedarà amb un grup d'edat semblant i passarà a realitzar les activitats d'aquest grup. En qualsevol cas, aquesta sortida no es recuperarà. Mireu bé si us plau el full de la sortida, per comprovar l'hora de sortida, que pot ser diferent de l'hora d'inici habitual de l'activitat.

Us demanem si us plau, que no aparqueu a la rotonda d'accés al col·legi, ja que aquí és on es posaran els autobusos per pujar als alumnes quan marxin, i per baixar-los quan arribin.

DINÀMICA DE FUNCIONAMENT

Servei de menjador :

El realitzarà personal de l'empresa 7itria al menjador de l'Escola Àngel Guimerà. Durant l'hora de dinar hi ha monitores de cuina, ajudant principalment als més petits.

El full amb el menú per setmanes el tindreu penjat a la web d'Esportssab.

MOLT IMPORTANT ! Els participants que tinguin alguna al·lèrgia i/o intolerància alimentària, hauran de presentar el informe mèdic pertinent i omplir, amb les dades de l'alumne, el Pla d'Acció personalitzat en cas de reacció al·lèrgica.

Qualsevol alumne pot demanar quedar-se al menjador de forma esporàdica, sempre i quan es comuniqui i pagui, a la recepció del Complex, abans de les 9:00 h. S'haurà de venir a recollir a l'alumne les 15:00 h. Aquesta opció està condicionada per la capacitat màxima del menjador i la disponibilitat pel que fa als grups de la tarda.

Als pares/tutors dels participants que no mengin adequadament , se'ls avisarà al finalitzar l'activitat diària.

DINÀMICA DE FUNCIONAMENT

Autorització per sortir sols de les Instal·lacions i recollida dels alumnes

Tots els pares, mares o tutors que ho desitgeu podeu autoritzar a que els vostres fills surtin sols del Complex Esportiu l'Onze, un cop finalitzada l'activitat.

Podeu autoritzar a que el/la germà/germana gran recollir al/s petit/s amb la mateixa autorització i també que alguna persona, que no sigui familiar de l'alumne, el pugui recollir.

No es poden fer canvis de grup. Només és permet el canvi de grup per decisió tècnica, en relació a les capacitats i habilitats motores del participant.

Baixes : Les tarifes per activitats setmanals o mensuals, una vegada contractat i utilitzat, no serà retornable, excepte casos excepcionals com malaltia, accident, trasllat de domicili, etc. Aquestes tarifes , en els casos esmentats, només tindrà un retorn del 25 % del preu abonat. En cap cas, es fraccionarà l'import per dies.

Si sabeu amb antelació que l'alumne faltarà algun dia, comuniquem-ho si us plau al tècnic corresponent.

Instruccions que regeixen el funcionament de les activitats d'estiu

- Condicions generals.
- Els drets i deures dels participants,
- Les possibles sancions en cas de cometre alguna falta (lleu, greu o molt greu).
- Procediment a seguir per tramitar la baixa.
- Assegurança d'accidents.
- Protecció de dades i autorització d'imatges (política de privacitat)

Podeu consultar el document a la web d'esportssab

Accident de l'alumne : *MARKEL INSURANCE SE*

- Valoració i acció.
- Si és lleu : comunicació als pares / tutors, perquè vinguin a recollir a l'alumne i amb el part d'accident. El centre d'atenció telefònica ens dirà a quin centre concertat s'ha de dirigir el lesionat. Només podrà assistir en aquest centre que ens indiquin segons el tipus d'accident..
- Si és necessari per la seva gravetat, es comunicarà als pares/tutors i s'avisarà al servei d'emergència, derivant a l'alumne al Centre Hospitalari concertat més proper.
- Seguiment de l'alumne i del seu procés.

Malaltia comú de l'alumne :

- Si l'alumne ja no es troba bé abans de venir pel matí, us demanem si us plau que no el porteu.
- Valoració i acció.
- Comunicació als pares / tutors, que hauran de venir a recollir-lo a l'espai on estigui en aquell moment, tal i com s'especifica al full d'inscripció de les activitats d'estiu.
- Seguiment de l'alumne i del seu procés.

Els tècnics tenen prohibit subministrar qualsevol tipus de medicament als participants, tot i que tinguin el consentiment per part dels tutors legals del participant. Només en casos molt especials es tractarà de manera diferent.

INFORMACIÓ



WEB : esports.sabarca.cat

Programa activitats / Activitats estiu / Casal esportiu

email : esportssab@sabarca.cat

Twitter : @esportssab

Instagram : esportssabiem