

CASAL ESPORTIU D'ESTIU

1er torn- Del 25 de Juny al 4 de Juliol



2025

OBJECTIU DEL CASAL ESPORTIU D'ESTIU

PASSAR-HO EL MILLOR POSSIBLE, FENT ACTIVITATS
ESPORTIVES I CLASSES DIRIGIDES

**TIPUS D' ACTIVITATS QUE REALITZARAN ELS/LES JOVES
DEL CASAL JOVE I FIT JOVE**

CASAL JOVE:

- ESPORTS COL·LECTIUS I INDIVIDUALS
(bàsquet, handbol, futbol sala, hoquei, atletisme, gimnàstica, bàdminton..)
- NATACIÓ
- INICIACIÓ A LES ACTIVITATS DIRIGIDES.

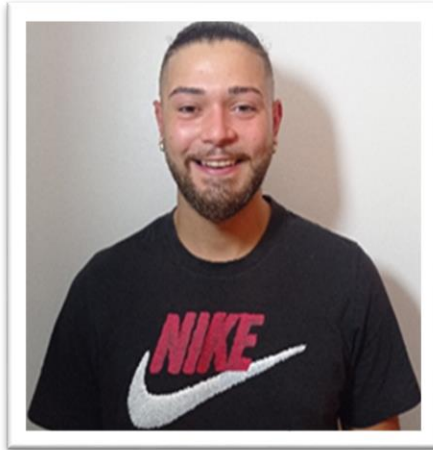
CASAL FIT JOVE:

- ACTIVITATS DIRIGIDES : TONIFICACIÓ, SPINNING, PILATES, AQUAGYM.
- NATACIÓ

GRUPS I TÈCNICS

CASAL JOVE

Monitora : David Soriano



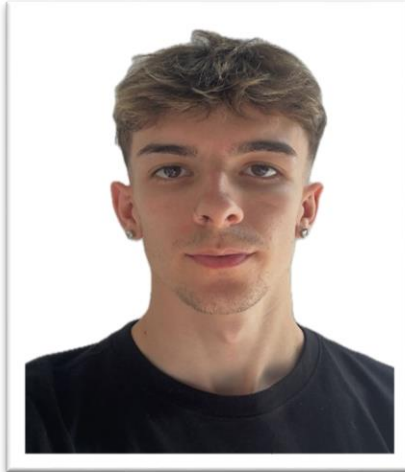
Col·laborador : Alba Cosgaya



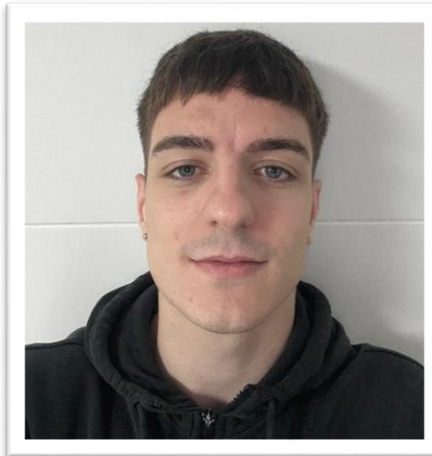
GRUPS I TÈCNICS

CASAL FIT JOVE

Monitor : Iker Martos



Col·laborador : Marc Caralt



EDATS GRUP : 12-14 anys
TÈCNIC : DAVID SORIANO
MONITORA : ALBA COSGAYA

GRUP JOVE

1r TORN CASAL

ESPORTIU 2025



Del 23 al 27 de juny					
	Dilluns 23 de juny	Dimarts 24 de juny	Dimecres 25 de juny	Dijous 26 de juny	Divendres 27 de juny
9:00-10:15		FESTIU	Presentació	CAN SALVI	Activitat Física
10:15-10:45			ESMORZAR		ESMORZAR
10:45-12:00			Activitat Física	Activitat Física	Activitat Física
12:00-13:00			Activitat Física	Activitat Física	Curset natació

Del 30 juny al 4 de juliol					
	Dilluns 30 juny	Dimarts 1 de juliol	Dimecres 2 de juliol	Dijous 3 de juliol	Divendres 4 de juliol
9:00-10:15	Activitat Física	Activitat Física	CAN SALVI	SORTIDA A LA PLATJA DE CASTELLDEFELS	Curset natació
10:15-10:45	ESMORZAR	ESMORZAR			ESMORZAR
10:45-12:00	Curset natació	Activitat Física	Activitat Física		Activitat Física
12:00-13:00	Activitat Física	Activitat Física	Activitat Física		Activitat Física

EDATS GRUP : 14 - 15 anys

TÈCNIC : IKER MARTOS

MONITOR : MARC CARALT

GRUP FIT

1r TORN CASAL

ESPORTIU 2025



Del 23 al 27 de juny					
	Dilluns 23 de juny	Dimarts 24 de juny	Dimecres 25 de juny	Dijous 26 de juny	Divendres 27 de juny
9:00-10:15		FESTIU	Presentació	Activitat Física	CAN SALVI
10:15-10:45			ESMORZAR	ESMORZAR	
10:45-12:00			Curset natació	Activitat Física	Activitat Física
12:00-13:00			Activitat Física	Activitat Física	Activitat Física

Del 30 juny al 4 de juliol					
	Dilluns 30 juny	Dimarts 1 de juliol	Dimecres 2 de juliol	Dijous 3 de juliol	Divendres 4 de juliol
9:00-10:15	CAN SALVI	Activitat Física	Activitat Física	SORTIDA A LA PLATJA DE CASTELLDEFELS	Activitat Física
10:15-10:45		ESMORZAR	ESMORZAR		ESMORZAR
10:45-12:00	Activitat Física	Curset natació	Activitat Física		Curset natació
12:00-13:00	Activitat Física	Activitat Física	Activitat Física		Activitat Física

EXCURSIONS / SORTIDES

Els grups 7, Jove i Fit Jove aniran:

- Dijous 3 de juliol a la platja de Castelldefels
L'horari d'aquesta sortida serà de 9:00h a 13:00h.

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**.

•**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

Accés a les instal·lacions :

L'entrada i sortida pel matí es farà per l'entrada principal del Complex Esportiu l'Onze.

Els/les joves s'hauran d'esperar a l'exterior, davant de la zona d'entrada del Institut Sant Andreu.

Els tècnics de cada grup sortiran a buscar als joves 5 minuts abans de les 9:00 h.

DINÀMICA DE FUNCIONAMENT

A Can Salvi, un cop a la setmana es realitzarà una activitat aquàtica lliure de 9:30 a 11:00h. S'esmorzarà allí, i després es continuarà l'activitat al Complex L'11.

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

Les fotografies dels joves que estan autoritzats se'ls passarà un enllaç al mail de la inscripció perquè hi puguin accedir-hi a veure-les.

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.

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

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

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 : Un cop iniciada l'activitat, si algun alumne causa baixa per alguna raó, que no sigui producte d'un accident o lesió ocasionat a la pròpia activitat, no se li retornaran els diners. Si la baixa o els canvis es produeixen abans del inici de l'actuació, no hi haurà cap problema en fer la devolució que correspongui. Si sabeu amb antelació que l'alumne faltará algun dia, comuniqueu-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 Direcció Casal: imperialta@sabarca.cat

Tlf mòbil: 696897697

Twitter : @esportssab

Instagram : esportssabiem