

LLIBRET D'ACTIVITATS 2026 ESO



RESIDÈNCIA INFANTIL LA CARRAL

convivencies.alacarral@gmail.com

www.alacarral.net



@lacarral



La Carral

Us donem la benvinguda a La Carral

" El lleure és vital, perquè els infants són el nostre futur! "

A La Carral desconnectem de les pantalles i connectem amb la realitat. Mirem als ulls, parlem amb la boca. El primer dia arribem amb la motxilla a l'esquena, expectants per què trobarem.

De seguida els monis ens venen a rebre, ens somriuen, ens canten, ens fan jugar. L'últim dia, en marxar, tornem a agafar la motxilla, però aquesta vegada la carreguem de records i experiències inoblidables.



Activitats escollides

En aquest document hi trobareu el llistat de totes les activitats que oferim per a **joves d'ESO**, amb una petita descripció de cada una d'elles.

Si teniu qualsevol dubte o consulta en relació a les activitats ens podeu escriure un correu,



Informació prèvia

Tria les activitats en funció de...

Temps



● TOT EL MATÍ O TOTA LA TARDA

◐ MIG MATÍ O MITJA TARDA

FIXEU-VOS BÉ
EN LES ICONES I
ETIQUETES PER
TRIAR BÉ LES
ACTIVITATS

Tipus d'activitat



JOCs



ACT. ESPORTIVES



ESPECIALS



ARTESANIA



PASTISSERIA



ACTIVITATS DE NIT

Etiquetes



#RECEPTA:

Us farem arribar la recepta de l'activitat de pastisseria que hagueu realitzat per tal que la pugueu enviar o imprimir per als infants i que la puguin fer a casa.

#LLANTERNA:

Per fer aquesta activitat cal que els infants portin llanterna.

#AIRELLIURE:

Aquesta activitat es farà a l'aire lliure.

Quantes activitats hem d'escollir?

Per triar les activitats, heu de tenir en compte que el primer dia al matí fem jocs de presentació, coneixement de l'entorn i jocs d'esplanada i l'últim dia a la tarda no fem activitats. Per tant, heu de triar activitats per tal d'omplir la resta de matins, tardes i nits que passareu a casa nostra.

Aconsellem que feu la tria variada, alternant diferents tipus d'activitats i prioritant les que es poden fer a l'aire lliure. Recomanem no escollir més d'una aventura i que trieu com a màxim una sola activitat dels blocs d'artesanania i pastisseria.



Exemple de programació (3 dies)

	1 ^{er} dia	2 ⁿ dia	3 ^r dia
Activitat Matí	ARRIBADA, PRESENTACIÓ DELS MONITORS, RECONeixEMENT DE L'ENTORN I JOCS DE RELACIÓ	1 ACTIVITAT SENCERA ● O BÉ 2 MITGES ACTIVITATS ◐	1 ACTIVITAT SENCERA ● O BÉ 2 MITGES ACTIVITATS ◐
Activitat Tarda	1 ACTIVITAT SENCERA ● O BÉ 2 MITGES ACTIVITATS ◐	1 ACTIVITAT SENCERA ● O BÉ 2 MITGES ACTIVITATS ◐	HORA DELS ADEUS I COMIAT
Activitat Nit	ACTIVITAT DE NIT (EX: JOC DE NIT)	ACTIVITAT DE NIT (EX: VETLLADA)	



Horari monis

MATÍ: 9:30 – 10:00 Joc lliure
10:00 – 13:00 Activitat

TARDA: 14:00 – 15:00 Joc lliure
15:00 – 18:00 Activitat

VESPRE: 21:00 – 21:30 Joc lliure
21:30 – 23:00 Activitat

Per qüestions logístiques, l'ordre de les activitats va a càrrec nostre. Vosaltres només heu de fer la tria d'activitats.

Temàtica de les convivències

La música a La Carral

A La Carral oferim una gran varietat d'activitats per adaptar-nos a les edats i necessitats de cada grup. És per això que no treballem amb un eix d'animació concret.

No obstant, hi ha un element que ens identifica i ens acompanya al llarg de cada estada: **La música.**

Durant la benvinguda a La Carral ja cantem les primeres cançons i abans de començar l'activitat de matí del segon dia fem una petita cantada. També cantem abans de cada àpat, abans d'anar a dormir i abans de marxar a casa.

És així com les cançons es converteixen en el fil conductor que ambienta les colònies i que els infants s'emporten a casa com el millor record.

Als següents enllaços us compartim un cançoner i àudios per si voleu començar a fer l'escalfament per a la vostra estada!



Cançoner descarregable:
[Cançoner La Carral](#)

Enllaç a YouTube:
[Àudios cançons de La Carral](#)



Índex d'activitats



1. JOCS

Pàg. 5 i 6

- 1.1. EL MISTERIÓS CRIM DE LA FLORENTINA
- 1.2. AMONG US
- 1.3. BLACK BOP
- 1.4. TRAVESINO
- 1.5. UN PER GUANYAR
- 1.6. JOCS DE PUNTERIA: BITLLES CATALANES I TIR AMB ARC
- 1.7. LA BATALLA DELS ESCACS
- 1.8. JOCS D'ESPLANADA



2. ESPECIALS

Pàg. 7 i 8

- 2.1. ELS IOGURTS DE LA QUIMA LLORENÇ
- 2.2. RICS I POBRES
- 2.3. BINGO MUSICAL
- 2.4. EL MÓN DEL CIRC
- 2.5. ELS IMMIGRANTS
- 2.6. L'HERÈNCIA DE L'ONCLE TEODOR
- 2.7. CREA I DESTRUEIX
- 2.8. SANTUARI DEL MIRACLE



3. ARTESANIA

Pàg. 9

- 3.1. TALLER DEL SABÓ
- 3.2. CAPSA DE PALS DE GELAT
- 3.3. MONEDER DE MATERIAL RECICLAT



4. ACT. ESPORTIVES

Pàg. 10 i 11

- 4.1. CIRCUIT D'ORIENTACIÓ
- 4.2. TÈCNIQUES DE MUNTANYA
- 4.3. PATINETS DE MUNTANYA
- 4.4. OLIMPIADES RURALS
- 4.5. FUTCISTELL
- 4.6. LACROSSE
- 4.7. PITXI
- 4.8. GIMCANA DE JOCS



5. PASTISSERIA

Pàg. 12

- 5.1. PA DE PESSIC DE XOCOLATA
- 5.2. PASTÍS DE POMA
- 5.3. EL SIDRAL DE LA CARRAL



6. ACTIVITATS DE NIT

Pàg. 13

- 6.1. JOCS DE NIT
- 6.2. EXHIBICIÓ DE VOLS D'AUS NOCTURNES
- 6.3. TÚNEL DE LA POR
- 6.4. TEMPUS FUGIT
- 6.5. DISCOTECA





1. JOCS



Gaudim de la nostra part més juganera!

1.1. EL MISTERIÓS CRIM DE LA FLORENTINA ●

Ens convertirem en detectius amb aquest joc d'esplanada inspirat en el Cluedo. A través de proves d'enginy i observació, reunirem totes les pistes necessàries per resoldre aquest cas. [#Airelliure](#)



1.2. AMONG US ●

Joc inspirat en un popular videojoc on haurèm de completar missions, superar proves i descobrir qui són els impostors que actuen d'incògnit per sabotejar-les. Podrem desemmascarar-los? [#Airelliure](#)



1.3. BLACK BOP ●

Joc de rol i estratègia on dos equips hauran d'aconseguir camuflar-se pel bosc per assolir el seu objectiu sense ser atrapats per l'altre equip. Qui ho aconseguirà? [#Airelliure](#)

***Per fer aquesta activitat es recomana que els participants vagin vestits amb roba fosca.**



1.4. TRAVESINO ○ 0 ●

Participem en un concurs ple d'apostes i proves d'habilitat per equips. Un joc d'estratègia que posarà a prova la nostra destresa a cada nou repte. [#Airelliure](#)





1. JOCS



Gaudim de la nostra part més juganera!

1.5. UN PER GUANYAR 0

Un minut és suficient per fer una piràmide de gots, bolcar bitlles amb una pilota subjectada al cap o fer arribar un ou a la meta amb l'ajuda d'un ventall? Posarem a prova les vostres habilitats amb aquest concurs on haurem de superar proves en menys de 60 segons.



1.6. JOCS DE PUNTERIA: 0

Posarem a prova la nostra punteria a partir de diferents jocs d'aquest tipus: Bitlles catalanes, tir amb arc, diana gegant, bolos finlandesos.

#Airelliure



1.7. LA BATALLA DELS ESCACS

Convertirem el joc dels escacs en una competició al bosc on cada jugador representarà una peça del tauler i els equips hauran d'aconseguir ser els primers en fer escac i mat. #Airelliure

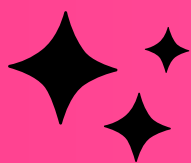


1.8. JOCS D'ESPLANADA

Bateria de jocs variats per jugar a l'aire lliure: jocs de coneixença, de rotllana, competitius, etc.

#Airelliure





2. ESPECIALS

Moments únics plens de màgia



2.1. ELS IOGURTS DE LA QUIMA LLORENÇ ●

Activitat nova!

A través d'un joc d'escape room que ens farà passar per diferents sales, aconseguir claus i superar grans reptes i jocs de lògica, intentarem desxifrar el gran misteri de què se'n va fer de la recepta dels iogurts de la Quima Llorenç-



2.2. RICS I POBRES ●

Ens pentinarem, menjarem galetes, ens farem massatges o ens pintarem les ungles als diferents negocis d'aquest divertit joc de rol que ens permetrà reflexionar sobre les desigualtats socials a partir de les vivències de cada jugador. **#Airelliure**



2.3. BINGO MUSICAL ●

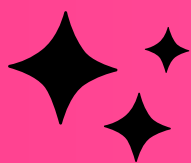
La música convertirà el tradicional joc del bingo en un concurs emocionant i una gran festa plena de cançons.



2.4. EL MÓN DEL CIRC ●

Jugarem a convertir-nos en autèntics artistes de circ practicant diverses tècniques i malabars: diàbolos, pilotes, plats xinesos, carioques, xanques, pals de diable, etc. **#Airelliure**





2. ESPECIALS

Moments únics plens de màgia



2.5. ELS IMMIGRANTS ●

Joc de rol basat en el procés migratori del sud global on el control fronterer i la burocràcia tindran un paper cabdal. L'activitat finalitzarà amb una posada en comú que permeti als participants reflexionar sobre les vivències de les persones implicades en aquest procés migratori.



2.6. L'HERÈNCIA DE L'ONCLE TEODOR ●

Posarem a prova el nostre enginy amb un escape room on haurem d'encaixar totes les peces per aconseguir l'herència de l'oncle Teodor, trobant el tresor amagat i desxifrant la manera d'obrir-lo.



2.7. CREA I DESTRUEIX ●

Podem crear art amb brics de suc, caixes de cartró i material reutilitzat? Ho experimentem amb aquesta activitat d'art efímer on haurem d'esprèmer el nostre talent i creativitat per construir una peça única.



2.8. SANTUARI DEL MIRACLE ●

Anirem d'excursió al Miracle (2km. de camí) on coneixerem la llegenda del Santuari i visitarem el retaule barroc i el seu conjunt monumental.

#Airelliure





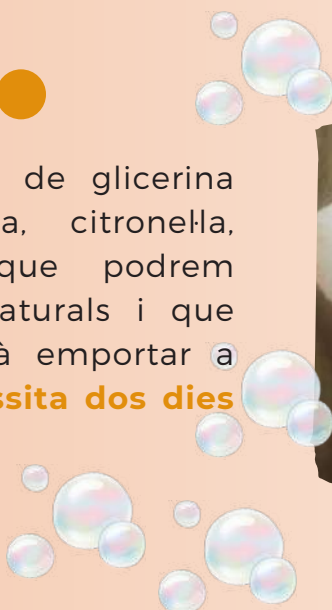
3. ARTESANIA

Construim els records que ens endurem a casa.



3.1. TALLER DEL SABÓ ●

Farem un sabó artesanal de glicerina amb aromes de menta, citronella, mandarina o espígol que podrem decorar amb elements naturals i que cada participant es podrà emportar a casa. ***Aquest taller necessita dos dies per què el sabó es curi.**



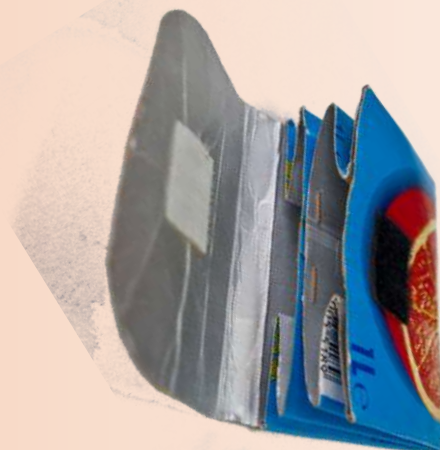
3.2. CAPSA DE PALS DE GELAT ●

Amb pals de gelat de mil colors construirem una capseta per a poder-hi guardar petits records.



3.3. MONEDER DE MATERIAL RECICLAT ●

Donarem una segona vida als brics de llet i sucs convertint-los en un pràctic i fantàstic moneder.





4. ACTIVITATS ESPORTIVES

Mens sana in corpore sano



4.1. CIRCUIT D'ORIENTACIÓ ●

Activitat nova!

Després d'aprendre diverses tècniques d'orientació enmig de la natura, farem un circuit d'orientació marcat per fites on ens haurem de guiar amb eines com brúixoles o mapes de desnivell. **#Airelliure**



4.2. TÈCNIQUES DE MUNTANYA ●

Practicarem les principals tècniques de muntanya en un circuit on escalarem per un rocòdrom, baixarem fent ràpel i ens llançarem per una tirolina. Ho complementarem amb un circuit de monocicles. **#Airelliure**



4.3. PATINETS DE MUNTANYA ● 0

Ens posarem el casc i l'armilla fosforescent per recórrer els camins secundaris de la zona sobre un patinet de descens. **#Airelliure**



4.4. OLIMPIADES RURALS ● 0

Les tasques de la pagesia inspiraran les proves d'aquesta competició rural amb categories com la recollida d'ous, la cursa de sacs o el llençament d'espardenya. **#Airelliure**





2. ACTIVITATS ESPORTIVES

Mens sana in corpore sano



4.5. FUTCISTELL

Joc que neix de la barreja del bàsquet i el futbol i que promou un bon treball en equip. Els punts s'aconsegueixen encistellant una pilota gegant. **#Airelliure**



4.6. LACROSSE

Agafarem els estics per fer un partit d'aquest esport de pilota originari d'Amèrica del Nord on guanyarà l'equip que aconsegueixi fer més gols. **#Airelliure**



4.7. PITXI

La punteria, la rapidesa i la destresa amb el bat seran essencials per jugar a aquest esport d'esplanada amb normes pròpies similars al beisbol. **#Airelliure**



4.8. GIMCANA DE JOCS

Competició esportiva a través d'una gimcana de jocs d'esplanada, jocs d'equip i jocs de pilota. **#Airelliure**





5. PASTISSERIA

Les coses dolces es fan amb davantal.



RECOMANEM QUE ESCOLLIU COM A MÀXIM UNA ACTIVITAT D'ARTESANIA O PASTISSERIA I PRIORITZEU LES ACTIVITATS DELS ALTRES BLOCS.



TOTS ELS INGREDIENTS DELS TALLERS DE PASTISSERIA SÓN APTES PER A CELÍACS I PER A INTOLERANTS A LA LACTOSA.

5.1. PA DE PESSIC DE XOCOLATA ●

Fem un pa de pessic de xocolata amb farina, cacau, ous i sucre, que cada infant es podrà endur a casa per tastar-lo i compartir-lo. **#Recepta**



5.2. PASTÍS DE POMA ●

Farem un pastís de poma amb farina, ous i sucre que cada participant es podrà endur a casa per tastar-la i compartir-la. **#Recepta**



5.3. EL SIDRAL DE LA CARRAL ●

Com si fossim alquimistes, barrejarem tots els ingredients necessaris per fer un sidral de maduixa o de llimona que ens farà sentir pessigolles a la llengua.



6. ACTIVITATS DE NIT

La diversió continua quan es fa fosc!



SI L'ACTIVITAT HO PERMET, ABANS D'ACABAR EL JOC DE NIT ENS REUNIREM PER CANTAR UNA CANÇÓ DE BONA NIT I DESITJAR-VOS DOLÇOS SOMNIS.

6.1. JOCS DE NIT ● 0 ●

Jugarem a grans jocs a l'aire lliure. A La Carral tenim un ampli repertori de jocs de nit! Recordeu que podeu seleccionar aquesta opció per diverses nits.

#Llanterna #Airelliure



6.2. EXHIBICIÓ DE VOLS D'AUS NOCTURNES ●

Descobrirem mussols, gamarussos, ducs i òlibes en una exhibició didàctica d'ocells nocturns a càrrec del personal del Zoo dels Pirineus.

Aquesta activitat té un cost complementari de 180€/sessió i a cada sessió hi poden participar fins a 50 persones



6.3. TÚNEL DE LA POR ●

Ens endinsarem en el món del terror en un camí ple de monstres i ensurts. Una part del grup prepararà l'activitat disfressant-se i maquillant-se de monstres i personatges esgarrifosos. L'altra part del grup, farà el recorregut ple d'ensurts que els seus companys i companyes han preparat.

***Aquesta activitat només s'ofereix a grups que facin més d'una nit a La Carral i que tinguin un mínim de 40 persones.**

#Llanterna #Airelliure



6.4. TEMPUS FUGIT ●

Activitat nova!

Tic-tac, tic-tac... el temps s'escapa. Podrem trobar la manera d'allargar-lo? Gimcana de por on haurem de resoldre diferents enigmes per trobar els objectes necessaris perquè el rellotge segueixi girant.

***Aquesta activitat només es pot oferir a grups de màxim de 40 persones.**
#Airelliure

6.5. DISCOTECA ● 0 ●

Anirem a ballar en una festa plena de cançons i coreografies.





RESIDÈNCIA INFANTIL LA CARRAL

convivencies.alacarral@gmail.com

www.alacarral.net



@lacarral



La Carral