LLIBRET D'ACTIVITATS 2026

Cicle mitjà

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! "

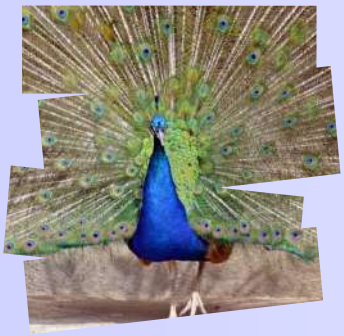
A La Carral desconnectem de les pantalles i connectem amb la realitat. Mirem als ulls, parlem amb la boca. El primer dia arribem amb la motxilla a l'esquena, expectants pel què trobarem.

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 infants de **cicle mitjà**, 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

- GIMCANES
- JOCS
- ESPECIALS
- NATURA
- MÓN RURAL
- 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.

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.

Teniu algun material per parlar de colònies abans de l'estada?

Novetat !

Optatiu

Abans de venir de colònies, pot ser molt útil parlar-ne a la classe, especialment amb els infants més petits. Conèixer una mica què es trobaran els dona seguretat i fa que arribin més tranquils i confiats.

Si des de l'escola voleu començar a parlar de les colònies uns dies abans de l'estada, us proposem fer-ho a partir de les cançons de La Carral. Són senzilles, engrescadores i formen part dels moments del dia a dia de les colònies. Les podeu escoltar o fins i tot aprendre-us-en alguna! Us hi animeu?

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

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 prioritzant 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'artesania i pastisseria.

Exemple de programació (3 dies)

	1r dia	2n dia	3r 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: JOC DE NIT + 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: **20:30 – 21:00 Joc lliure**
21:00 – 22:30 Activitat

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

Índex d'activitats

1. GIMCANES
Pàg. 7 i 8

1.1. GIMCANA DELS BANDOLERS

1.2. GIMCANA DELS INDIS

1.3. GIMCANA DE L'AL XUPONE

1.4. LES SOSPITES DE LA SENYORA HORTÈNSIA

1.5. GIMCANA DE JOCS

1.6. T'ENIGMES?

1.7. ELS GUARDIANS DE LA BOIRA

2. JOCS
Pàg. 9 i 10

2.1. AMONG US

2.2. LA BATALLA DELS ESCACS

2.3. JOCS TRADICIONALS I BITLLES CATALANES

2.4. JOCS AMB PARACAIGUDES

2.5. CIRCUIT DE JOCS DE TOTA LA VIDA

2.6. JOCS COOPERATIUS

2.7. POTI POTI DE JOCS D'ARREU DEL MÓN

2.8. JOCS D'ESPLANADA

2.9. JOC DE LA PILOTA INDIANA

3. ESPECIALS
Pàg. 11 i 12

3.1. FEM MÀGIA

3.2. EL MÓN DEL CIRC

3.3. RICS I POBRES

3.4.OLIMPÍADES RURALS

3.5. SANTUARI DEL MIRACLE

4. NATURA
Pàg. 13 i 14

4.1. JOC DE NATURA

4.2. ELS ANIMALONS DEL BOSC

4.3. GIMCANA DELS INSECTES

4.4. RECONEIXEMENT D'ARBRES

4.5. CONCURS "EL BOSC NOU"

4.6. LES ENDEVINALLES DEL BOSC

4.7. OBSERVACIÓ DEL PAISATGE

Índex d'activitats

5. MÓN RURAL
Pàg. 15 i 16

5.1. LA GRANJA DE LA CARRAL

5.2. LA GRANJA + JOCS DE LA GRANJA

5.3. L'HORT

5.4. EL LINX

5.5. LA MASIA

6. ARTESANIA
Pàg. 17 i 18

6.1. QUADRE DE FULLES SEQUES

6.2. BOSSETA D'HERBES AROMÀTIQUES

6.3. PAPALLONES MÀGIQUES

6.4. MARC DE FOTOS

6.5. CARTES MÀGIQUES DELS PETITS ANIMALS

6.6. IMANT D'UNA PETJADA

7. PASTISSERIA
Pàg. 19

7.1. PA DE PESSIC DE XOCOLATA

7.2. MELMELADA DE POMA

7.3. EL SIDRAL DE LA CARRAL

8. ACTIVITATS DE NIT
Pàg. 20

8.1. JOCS DE NIT

8.2. EXHIBICIÓ DE VOLS D'AUS NOCTURNES

8.3. CANTADA I DANSES

8.4. DISCOTECA

1. GIMCANES

El repte de superar totes les proves.

1.1. GIMCANA DELS BANDOLERS

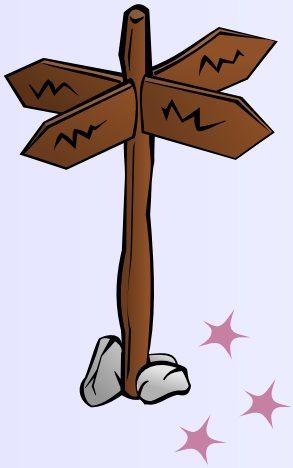
El bandoler Manelic de Cal Roure ens demanarà que trobem la clau per obrir un cofre. Seguirem totes les pistes per trobar-la a través d'una gimcana plena de jocs i proves d'habilitat que ens farà descobrir qui eren els bandolers. **#Airelliure**

1.2. GIMCANA DELS INDIS

Una greu malaltia amenaça les tribus índies. Superarem un conjunt de proves per reunir totes les pistes que ens ajudin a trobar el tòtem màgic i el remei per la seva malaltia. **#Airelliure**

1.3. GIMCANA DE L'AL XUPONE

Al Xupone és un mafiós que vol destruir totes les llaminadures del món. Només ho podem evitar superant unes proves que ens ajudaran a impedir el seu objectiu. **#Airelliure**



1. GIMCANES

El repte de superar totes les proves.

1.4. LES SOSPITES DE LA SENYORA HORTÈNSIA

Per què es panseixen les plantes de la senyora Hortènsia? Ho descobrirem en una gimcana sobre l'impacte ecològic dels nostres hàbits quotidians on investigarem els tipus de contaminació que hi ha al nostre entorn.
#Airelliure

1.5. GIMCANA DE JOCS

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

1.6. T'ENIGMES?

Posarem a prova el nostre enginy amb una gimcana plena d'enigmes, il·lusions òptiques i jeroglífics. T'enigmes a trencar-te la closca?
#Airelliure

1.7. ELS GUARDIANS DE LA BOIRA

Activitat nova!

Per ajudar a una científica que s'ha quedat atrapada, els infants hauran de superar diferents proves i convertir-se en els guardians de la boira. Gimcana de temàtica científica i meteorològica.
#Airelliure

2. JOCS

Gaudim de la nostra part més juganera!

2.1. AMONG US

Joc inspirat en un popular videojoc on haurem de completar missions, superar proves i descobrir qui és l'impostor que actua d'incògnit per sabotejar-les. Podrem desemmascarar-lo? **#Airelliure**

2.2. 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 de ser els primers en fer escac i mat. **#Airelliure**

2.3. JOCS TRADICIONALS I BITLLES CATALANES O

Les bitlles catalanes seran les protagonistes d'aquesta bateria de jocs que ens aproparan a les nostres arrels culturals i lúdiques. **#Airelliure**

2.4. JOCS AMB PARACAIGUDES

Jugarem amb un gran paracaigudes de colors amb el que farem diversos jocs i dinàmiques per passar-nos-ho bé d'una forma diferent. **#Airelliure**

2. JOCS

Gaudim de la nostra part més juganera!

2.5. CIRCUIT DE JOCS DE TOTA LA VIDA

Recuperarem els jocs de pati o carrer amb els que jugaven els nostres avis quan eren petits: rutlles, baldufes, patacons, gomes, xapes, la xarranca i la corda. **#Airelliure**

2.6. JOCS COOPERATIUS

Farem pinya amb jocs i proves que només podrem superar col·laborant, coordinant-nos i cooperant. Jugarem amb xarxes i bandes cooperatives. **#Airelliure**

2.7. POTI POTI DE JOCS D'ARREU DEL MÓN 0

Bateria de jocs tradicionals de diverses cultures amb els que podrem conéixer alguns països i fer la volta al món de forma lúdica i divertida. **#Airelliure**

2.8. JOCS D'ESPLANADA

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

2.9. JOC DE LA PILOTA INDIANA

Activitat renovada!

Aprendrem les normes, els tocs i alguns jocs per poder jugar a la pilota indiana, **#Airelliure**

3. ESPECIALS

Moments únics plens de màgia

3.1. FEM MÀGIA

Ens convertirem en mags i aprendrem màgia amb l'espectacle que els monis ens han preparat. Aprendrem paraules màgiques i practicarem alguns trucs.

<u>*Taller relacionat:</u> Cartes màgiques dels petits animals. Papallones màgiques.

3.2. EL MÓN DEL CIRC

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

3.3. 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**

3. ESPECIALS

Moments únics plens de màgia

3.4. OLIMPÍADES RURALS

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 llançament d'espardenya. **#Airelliure**

3.5. 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**

4. NATURA

Connectem amb l'entorn

4.1 JOC DE NATURA

Com podem calcular l'edat d'un arbre? Sabríem trobar rastres d'animals al bosc? I construir un niu? Respondrem aquestes preguntes amb aquest joc on explorarem el bosc per descobrir-ne els seus secrets. **#Airelliure**

4.2 ELS ANIMALONS DEL BOSC

Quins animals viuen als boscos de La Carral? Jugarem a descobrir-ho buscant el seu rastre, explorant el bosc amb lupes i binocles, fent un terrari i visitant l'"hotel dels insectes". **#Airelliure**

<u>*Activitat relacionada:</u> Gimcana dels insectes.

4.3. GIMCANA DELS INSECTES

Aprendrem curiositats d'alguns insectes amb una gimcana plena de jocs divertits i proves d'habilitat. **#Airelliure**

<u>*Activitat relacionada:</u> Els animalons del bosc.

4.4. RECONEIXEMENT D'ARBRES O

Coneixerem quins arbres viuen als nostres boscos a partir d'una petita excursió on aprendrem les principals diferències, semblances i peculiaritats a través de diferents dinàmiques i explicacions. **#Airelliure**

<u>*Activitat relacionada:</u> Quadre de fulles seques.

4. NATURA
Connectem amb l'entorn

4.5. CONCURS "EL BOSC NOU"

Participarem en un concurs sobre coneixements del bosc responent preguntes sobre natura i superant diverses proves d'habilitat. **#Airelliure**

4.6. LES ENDEVINALLES DEL BOSC

Coneixerem els roures i els pins i les seves diferències. També en descobrirem tots els secrets a través d'un joc d'endevinalles sobre diferents animals i plantes del bosc. **#Airelliure**

<u>*Taller relacionat:</u> Imant d'un animal del bosc.

4.7. OBSERVACIÓ DEL PAISATGE

Farem una excursió didàctica on podrem observar l'empremta de les estacions sobre la natura i l'agricultura, l'orografia del paisatge, l'impacte de l'incendi de 1998 i l'entorn forestal de La Carral. **#Airelliure**

<u>*Taller relacionat:</u> Marc de fotos.

5. MÓN RURAL

Descobrim la vida a pagès

5.1. LA GRANJA DE LA CARRAL

Visitarem la granja de La Carral i els animals que hi viuen tot coneixent les seves peculiaritats. També els portarem menjar i els infants podran tocar alguns animals. **#Airelliure**

<u>*Activitat relacionada:</u> Imant d'un animal de la granja.

5.2. LA GRANJA + JOCS DE GRANJA

Farem l'activitat "5.1.La granja de La Carral" on visitarem els animals i els hi portarem menjar i per completar-la farem jocs relacionats amb aquests animals. **#Airelliure**

5. MÓN RURAL

Descobrim la vida a pagès

5.3. L'HORT

Visitarem l'hort de La Carral i aprendrem a cuidar el seu ecosistema tot coneixent les plantes i fruits que hi podem trobar. També visitarem l'hivernacle, regarem, traurem males herbes i collirem hortalisses. #Airelliure

<u>*Activitats relacionades:</u> El linx. Bosseta d'herbes aromàtiques.

5.4. EL LINX

Posarem a prova la nostra capacitat per distingir les hortalisses amb un divertit joc de relleus. #Airelliure

<u>*Activitat relacionada:</u> L'hort.

5.5. LA MASIA

Activitat renovada!

Gimcana sobre els secrets de tots els racons d'una masia i el seu entorn, a través d'un joc de tauler i proves d'habilitat repartides per l'esplanada. #Airelliure

6. ARTESANIA

Construim els records que ens endurem a casa.

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

6.1. QUADRE DE FULLES SEQUES

Farem una postal en forma de targeta que els infants decoraran amb diferents tipus de fulles seques dels arbres que envolten La Carral.

***Activitat relacionada:Reconeixement d'arbres**

6.2. BOSSETA D'HERBES AROMÀTIQUES

Anirem a l'hort per conèixer les plantes aromàtiques i descobrir l'olor que fa cadascuna d'elles. Les recol·lectarem per fer-nos una bossa d'olor que podrem pintar i decorar.

***Activitat relacionada: L'hort.**

6.3. PAPALLONES MÀGIQUES

Fabricarem un truc de màgia retallant i colorejant el dibuix d'unes papallones que els infants s'enduran per poder practicar el truc de màgia a casa.

***Activitat relacionada: Fem màgia.**

6. ARTESANIA

Construim els records que ens endurem a casa.

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

6.4. MARC DE FOTOS

Elaborarem un marc ben vistós decorat amb motius del bosc, retallant i enganxant amb goma eva. Ens endurem el marc de fotos a casa amb una foto de La Carral de record.

<u>*Activitat relacionada:</u> Observació del paisatge

6.5. CARTES MÀGIQUES DELS PETITS ANIMALS

Fabricarem unes cartes màgiques retallant i colorejant el dibuix de diversos animals amb les que podrem fer un sorprenent truc de màgia.

<u>*Activitat relacionada:</u> Fem màgia.

6.6. IMANT D'UNA PETJADA

Coneixerem els animals que viuen al bosc de La Carral tot descobrint els seus rastres i ens farem un fantàstic imant amb petjades de guineus, perdius, senglars o eriçons que els infants pintarem.

7. PASTISSERIA

Les coses dolces es fan amb davantal.

US 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.

7.1. 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**

7.2. MELMELADA DE POMA

Aprendrem tècniques de conservació de les fruites i els aliments i prepararem una deliciosa melmelada de poma. **#Recepta**

7.3. 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.

8. 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.

8.1. 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

8.2. 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 200€/sessió i a cada sessió hi poden participar fins a 50 persones.

8.3. CANTADA I DANSES ◒ **Activitat renovada!**

Farem una gran vetllada musical amb unes quantes danses per activar el cos i gaudir del ball i ho acompanyarem d'algunes cançons ben divertides.

8.4. DISCOTECA ◒

Ballarem en una festa plena de cançons i coreografies.

RESIDÈNCIA INFANTIL LA CARRAL

convivencies.alacarral@gmail.com
www.alacarral.net

@lacarral La Carral