

LLIBRET D'ACTIVITATS

CICLE SUPERIOR



RESIDÈNCIA INFANTIL LA CARRAL

convivencies.alacarral@gmail.com

www.alacarral.net



La Carral Residencia Infantil



@lacarral



La Carral

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 infants de **cicle superior** amb una petita descripció de cada una d'elles.

Quan hagueu escollit les activitats que voleu realitzar durant la vostra estada ens les heu d'enviar per correu electrònic a **convivencies.alacarral@gmail.com** com més aviat millor i com a molt tard un mes abans abans de venir de colònies. De no rebre-ho a temps, serà l'equip de coordinació qui us farà la proposta d'activitats.

També ens heu d'informar el més aviat possible del nombre de persones que sereu (detallat per cursos i/o classes) i de les al·lèrgies, intoleràncies i/o necessitats alimentàries especials.



Informació prèvia

Tria les activitats en funció de...

Temps



● TOT EL MATÍ O TOTA LA TARDA

◐ MIG MATÍ O MITJA TARDA



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.

#AIRELLIURE:

Aquesta activitat es farà a l'aire lliure.

#LLANTERNA:

Per fer aquesta activitat cal que els infants portin llanterna.

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 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 X
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: 20:30 – 21:00 Joc lliure
21:00 – 22:30 Activitat
(o bé 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.

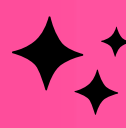
Índex d'activitats



1. JOCS

Pàg. 6, 7 i 8

- 1.1. TRAVESINO
- 1.2. AMONG US
- 1.3. EL MISTERIÓS CRIM DE LA FLORENTINA
- 1.4. UN PER GUANYAR
- 1.5. T'ENIGMES?
- 1.6. LES SOSPITES DE LA SENYORA HORTÈNSIA
- 1.7. LA BATALLA DELS ESCACS
- 1.8. CIRCUIT DE JOCS DE TOTA LA VIDA
- 1.9. JOCS DE PUNTERIA: BITLLES CATALANES I TIR AMB ARC
- 1.10. JOCS COOPERATIUS
- 1.11. JOCS D'ESPLANADA



3. ESPECIALS

Pàg. 11 i 12

- 3.1. RICS I POBRES
- 3.2. L'HERÈNCIA DE L'ONCLE TEODOR
- 3.3. BINGO MUSICAL
- 3.4. EL MÓN DEL CIRC
- 3.5. CREA I DESTRUEIX
- 3.6. ESQUÍ DE SECÀ
- 3.7. SANTUARI DEL MIRACLE



2. ACT. ESPORTIVES

Pàg. 9 i 10

- 2.1. PATINETS DE MUNTANYA
- 2.2. TÈCNIQUES DE MUNTANYA
- 2.3. OLIMPIADES RURALS
- 2.4. FUTCISTELL
- 2.5. LACROSSE
- 2.6. PITXI
- 2.7. GIMCANA DE JOCS



4. NATURA

Pàg. 13

- 4.1. OBSERVACIÓ DEL PAISATGE
- 4.2. RECONeixEMENT D'ARBRES
- 4.3. CONCURS "EL BOSCO NOU"

Índex d'activitats



5. ARTESANIA

Pàg. 14 i 15

5.1. QUADRE DE FULLES SEQUES

5.2. TALLER DE SABÓ

5.3. IMANT D'UNA PETJADA

5.4. CAPSA DE PALS DE GELAT

5.5. CLAUER DE CÀPSULES DE CAFÈ

5.6. MONEDER DE MATERIAL RECICLAT

5.7. MARC DE FOTOS



7. ACTIVITATS DE NIT

Pàg. 17

7.1. JOCS DE NIT

7.2. EXHIBICIÓ DE VOLS D'AUS NOCTURNES

7.3. TÚNEL DE LA POR

8.4. DISCOTECA



6. PASTISSERIA

Pàg. 16

6.1. PA DE PESSIC DE XOCOLATA

6.2. PASTÍS DE POMA

6.3. EL SIDRAL DE LA CARRAL





1. JOCS



Gaudim de la nostra part més juganera!

1.1. 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](#)



1.2. AMONG US ●

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



1.3. 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](#)



1.4. 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. JOCS



Gaudim de la nostra part més juganera!

1.5. 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



1.6. 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



1.7. 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. CIRCUIT DE JOCS DE TOTA LA VIDA ●

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





1. JOCS



Gaudim de la nostra part més juganera!

1.9. JOCS DE PUNTERIA: BITLLES CATALANES I TIR AMB ARC



Posarem a prova la nostra punteria a partir d'aquests dos esports. [#Airelliure](#)



1.10. 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](#)



1.11. JOCS D'ESPLANADA



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





2. ACTIVITATS ESPORTIVES

Mens sana in corpore sano



2.1. PATINETS DE MUNTANYA ●

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



2.2. 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**



2.3. 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



2.4. 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 a la cistella. **#Airelliure**



2.5. 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**



2.6. 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**



2.7. GIMCANA DE JOCS

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



3. ESPECIALS

Moments únics plens de màgia



3.1. 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**



3.2. 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.



3.3. BINGO MUSICAL ●

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



3.4. 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**



3. ESPECIALS

Moments únics plens de màgia



3.5. 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'esprémer el nostre talent i creativitat per construir una peça única.



3.6. ESQUÍ DE SECÀ ●

Farem un recorregut ple de proves sobre unes plataformes de fusta que només ens permetran avançar si fem un bon treball de coordinació en equip. **#Airelliure**



3.7. 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. 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.

#Dossier #Airelliure

4.2. RECONeixEMENT D'ARBRES

Coneixerem quins arbres viuen als nostres boscos a partir d'una petita excursió on aprendrem les principals diferències i peculiaritats dels roures i els pins.

#Airelliure #Dossier

***Activitat relacionada:** Les endevinalles del bosc i quadre de fulles seques.



4.3. CONCURS "EL BOSC NOU"

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



5. ARTESANIA

Construim els records que ens endurem a casa.



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

5.1. 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.



5.2. 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.



5.3. IMANT D'UNA PETJADA



Coneixerem els animals que viuen al bosc de La Carral i ens farem un fantàstic imant amb petjades de guineus, perdis, senglars o eriçons que decorarem amb pintura.





5. ARTESANIA

Construim els records que ens endurem a casa.



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



5.4. CAPSA DE PALS DE GELAT



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

5.5. CLAUER DE CÀPSULES DE CAFÈ



Aprendrem a reutilitzar les càpsules de cafè que abocaríem al rebuig construint un clauer ben original i útil per portar-hi un joc de claus.



5.6. MONEDER DE MATERIAL RECICLAT



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

5.7. 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.





6. 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.

6.1. 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**



6.2. 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**



6.3. 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.



7. 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.

7.1. 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



7.2. 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



7.3. 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

7.4. DISCOTECA ● 0 ●

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





RESIDÈNCIA INFANTIL LA CARRAL

convivencies.alacarral@gmail.com

www.alacarral.net



La Carral Residencia Infantil



@lacarral



La Carral