



Ajuntament de  
Sant Joan de Vilatorrada

# **SANT JOAN DE VILATORRADA**

## **Colònies Esportives 2022**

# **PLANIFICACIÓ ACTIVITATS MITJANS**

**PROGRAMACIÓ CASAL DE LLEURE**

**Mitjans (de 11-13 anys)**

<b>BI-VID (1a setmana – Juny)</b>					
<b>Horari</b>	<b>27 Dilluns</b>	<b>28 Dimarts</b>	<b>29 Dimecres</b>	<b>30 Dijous</b>	<b>1 Divendres</b>
<b>9h - 9:30h</b>	<b>Benvinguda i presentació del repte</b>				
<b>9:30h - 10:30h</b>	BENVINGUDA Bi-ViD	Iniciació al rugby	Jocs Gegants	Sortida entorn - Trekking per collbaix	PADOS - esport amb material reciclat
<b>10:30h - 11h</b>	<b>Esmorzar - Treball hàbits saludables</b> <b>Més joc de temps lliure</b>				
<b>11h - 11:55h</b>	Jocs cooperatius	Piscina	Jocs Gegants	Sortida entorn - Trekking per collbaix	Iniciació al padel
<b>11:55h - 12h</b>	<b>Descans i canvi</b>				
<b>12h - 12:45h</b>	Jocs d'aigua - la cursa del globus	Piscina - Olímpiadcs crol - esquena	Piscina - la bandera	Piscina -Olímpiadcs crol - esquena	Piscina - CLOENDA SETMANAL Bi-ViD
<b>12:45h - 13h</b>	<b>Assemblea i comiat</b>				

<b>CAT-VID (2a setmana – Juliol)</b>					
<b>Horari</b>	<b>4 Dilluns</b>	<b>5 Dimarts</b>	<b>6 Dimecres</b>	<b>7 Dijous</b>	<b>8 Divendres</b>
<b>9h - 9:30h</b>	<b>Benvinguda i presentació del repte</b>				
<b>9:30h - 10:30h</b>	BENVINGUDA Cat-ViD	Voleibol	3x3 voleibol	Visita a Mas Llobet	Beisbol amb material reciclat
<b>10:30h - 11h</b>	<b>Esmorzar - Treball hàbits saludables</b> <b>Més joc de temps lliure</b>				
<b>11h - 11:55h</b>	Jocs cooperatius	Piscina	Quidditch	Festa Holi	Iniciació al badminton
<b>11:55h - 12h</b>	<b>Descans i canvi</b>				
<b>12h - 12:45h</b>	Jocs d'aigua - relleus esponja	Piscina - Olímpiadcs braça	Piscina -gimcana habilitats aquàtiques	Piscina -Olímpiadcs braça	Piscina - CLOENDA SETMANAL Cat-ViD
<b>12:45h - 13h</b>	<b>Assemblea i comiat</b>				

<b>FIT-VID (3a setmana – Juliol)</b>					
<b>Horari</b>	<b>11 Dilluns</b>	<b>12 Dimarts</b>	<b>13 Dimecres</b>	<b>14 Dijous</b>	<b>15 Divendres</b>
<b>9h - 9:30h</b>	<b>Benvinguda i presentació del repte</b>				
<b>9:30h - 10:30h</b>	BENVINGUDA Fit-ViD	Iniciació Handbol	Gimcana la piradime nutricional	Sortida BTT	PADOS - esport amb material reciclat
<b>10:30h - 11h</b>	<b>Esmorzar - Treball hàbits saludables</b> <b>Més joc de temps lliure</b>				
<b>11h - 11:55h</b>	Parckout	Piscina	Gimcana la piradime nutricional	Sortida BTT	Iniciació al tennis
<b>11:55h - 12h</b>	<b>Descans i canvi</b>				
<b>12h - 12:45h</b>	Jocs d'aigua - la corsa del globus	Piscina - Olímpides papallona	Piscina - la bandera	Sortida BTT	Piscina - CLOENDA SETMANAL Fit-ViD
<b>12:45h - 13h</b>	<b>Assemblea i comiat</b>				

<b>CA-PAÇ (4a setmana – Juliol)</b>					
<b>Horari</b>	<b>18 Dilluns</b>	<b>19 Dimarts</b>	<b>20 Dimecres</b>	<b>21 Dijous</b>	<b>22 Divendres</b>
<b>9h - 9:30h</b>	<b>Benvinguda i presentació del repte</b>				
<b>9:30h - 10:30h</b>	BENVINGUDA Ca-paç	Goallball	Boccia	Sortida entorn - Cursa orientació per l'Obaga de	PADOS - esport amb material reciclat
<b>10:30h - 11h</b>	<b>Esmorzar - Treball hàbits saludables</b> <b>Més joc de temps lliure</b>				
<b>11h - 11:55h</b>	Reptes motrius específics amb els ulls tancats	Piscina	Voleibol Asseguts	Sortida entorn - Cursa orientació per l'Obaga de	Iniciació tennis asseguts
<b>11:55h - 12h</b>	<b>Descans i canvi</b>				
<b>12h - 12:45h</b>	Jocs d'aigua - portem la barca	Piscina - Olímpides relleus per equips	Piscina - la cadena	Piscina -Olímpides salts distancia i alçada	Piscina - CLOENDA SETMANAL Ca-paç
<b>12:45h - 13h</b>	<b>Assemblea i comiat</b>				

<b>GLO-VID (5a setmana – Juliol)</b>					
<b>Horari</b>	<b>25 Dilluns</b>	<b>26 Dimarts</b>	<b>27 Dimecres</b>	<b>28 Dijous</b>	<b>29 Divendres</b>
<b>9h - 9:30h</b>	<b>Benvinguda i presentació del repte</b>				
<b>9:30h - 10:30h</b>	BENVINGUDA Glo-ViD	Iniciació al rugby	Ultimate	Sortida entorn - plogging pels parc lúdics de St. Joan	Bottbol - esport amb material reciclat
<b>10:30h - 11h</b>	<b>Esmorzar - Treball hàbits saludables Més joc de temps lliure</b>				
<b>11h - 11:55h</b>	Jocs cooperatius	Piscina	Colpol	Sortida entorn - plogging pels parc lúdics de St. Joan	Pickleball
<b>11:55h - 12h</b>	<b>Descans i canvi</b>				
<b>12h - 12:45h</b>	Jocs d'aigua - joc de pistes aquàtic	Piscina -natació sincronitzada	Piscina - que floti la pilota	Festa Escuma	Piscina - CLOENDA SETMANAL Glo-ViD
<b>12:45h - 13h</b>	<b>Assemblea i comiat</b>				