



**FUNDACIÓ DEL BÀSQUET CATALÀ**

# **Casal i Campus 2015 VALLCARCA NORD**

**Del 22 de juny al 31 de juliol  
Del 31 d'agost al 10 de setembre**

---

# ORDRE DE LA REUNIÓ

**Horaris i Equipaments**  
**Què cal portar cada dia?**  
**Directrius de funcionament**  
**Coordinadors i monitors**  
**Horaris d'activitats**  
**Sortides**  
**Menú**  
**Comunicació (BLOG)**  
**Precs i preguntes**

# HORARIS i EQUIPAMENTS

ENTRADA	<b>9h</b> POVEDA (Casal d'Estiu) - JM SAGARRA (Esportiu i Bàsquet)
SORTIDA	<b>17h</b> POVEDA (Casal d'Estiu) - JM SAGARRA (Esportiu i Bàsquet)
SORTIDA PRÈVIA AL DINAR	<b>13h</b> POVEDA (Casal d'Estiu) - JM SAGARRA (Esportiu i Bàsquet)
SORTIDA POSTERIOR AL DINAR	<b>15h</b> JM SAGARRA (TOTS)
HORARI D'ACOLLIDA	De <b>8h a 9h</b> POVEDA

# Què cal portar cada dia?

- Motxilla
- Petit refrigeri (entrepà petit, galetes, cereals...)
- Estris d'higiene personal. Incloure raspall i pasta dental
- Tovallola
- Banyador
- Xancletes
- Crema Solar (ja posada de casa i a la motxilla)
- Gorra
- Calçat ESPORTIU
- Roba còmode i fresca (ESPORTIVA)
- Roba de RECANVI

# Directrius de Funcionament

- A mig matí prendrem el petit refrigeri (esmorzar abans de venir!)
- Al final del dia, els grans (JM Sagarra) es dutxaran al pavelló.
  - Cal marcar bé la roba amb NOM i COGNOMS
  - Queda prohibit portar objectes de valor al casal/ campus
  - Tots els nens/es dinaran a l'escola **JM Sagarra**
  - Els dies de sortida, tothom sortirà a les 17h a l'escola corresponent, i cal portar la samarreta del casal
- En la mesura què us sigui possible, aviseu de les absències/retards als coordinadors.

# Coordinació i Monitors

<b>Coordinació</b>	<b>Carla Pérez</b>	<b>655 98 34 77</b>
<b>Coordinació Casal d'Estiu</b>	<b>Bàrbara Peña</b>	<b>627 284 677</b>
<b>Casal d'Estiu</b>	<b>Alèxia Pérez (P5-1r) Mariona Verdú (P3- P4)</b>	<b>677 252 897 680 349 901</b>
<b>Casal Esportiu</b>	<b>Bernat Hidalgo</b>	<b>618 008 409</b>
<b>Campus de Bàsquet</b>	<b>Hector Guillén</b>	<b>680 978 753</b>

# HORARIS

## CASAL D'ESTIU - P3 a 1R

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
8h - 9h	Acollida				
9h - 10h	Act. Plàstiques relacionades amb Centre d'Interès			SORTIDA	Act. Plàstiques
10h - 10:30h	Esmorzar				Esmorzar
10:30h-11:30h	Psicomotricitat i Jocs				Psicomotricitat
11:30h - 12:30h	Jocs d'aigua				Jocs d'aigua
12:30h - 13:30h	Dinar				Dinar
13:30h - 14:30h	Descans				Descans
14:30h - 15:30h	Jocs a l'aula				Jocs a l'aula
15:30h - 16:30h	Activitats Plàstiques				
16:30h - 16:45h	Jocs al pati				
16:45 - 17h	Preparació per a la sortida				

# Un dia de CASAL D'ESTIU...





# CASAL ESPORTIU- 1r a 6è

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
8h - 9h	Acollida				
9h - 10h	Deures d'Estiu / Explicació Dia			Sortida (Dic/Dij)	Deures
10h - 11h	Activitats Poliesportives				Activitats Poliesp
11h-11:30h	Esmorzar				Esmorzar
11:30h - 12:45h	Activitats Poliesportives + Jocs d'aigua				Act + Aigua
12:45h - 13h	Preparació Sortida				Sortida
13h - 14h	Dinar				Dinar
14h - 15h	Temps lliure				Temps lliure
15h - 16:30h	Competicions Esportives				
16:30h	Dutxa				
17h	Sortida				

# Un dia de Campus Esportiu...



# CAMPUS DE BÀSQUET- 1r a 6è

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
8h - 9h	Acollida				
9h - 10h	Deures d'Estiu / Explicació Dia			Sortida (Dic/Dij)	Deures
10h - 11h	Entrenament de bàsquet				Bàsquet
11h-11:30h	Esmorzar				Esmorzar
11:30h - 12:45h	Entrenament bàsquet + Jocs d'aigua				Bàsquet + Aigua
12:45h - 13h	Preparació Sortida				Sortida
13h - 14h	Dinar				Dinar
14h - 15h	Temps lliure				Temps lliure
15h - 16:30h	Competicions de Bàsquet				
16:30h	Dutxa				
17h	Sortida				

# PROGRAMACIÓ TIPUS

## CONTINGUTS DIÀRIS

DL 22	DM 23	DX 24	DJ 25	DV 26
PASSE RECEPCIÓ	CANVI PER DAVANT	<b>FESTIU</b>	ENTRADES A CISTELLA 2 PASSES	RESUM
TRIPLE AMENAÇA	CANVI PER SOTA			

DL 29	DM 30	DX 1	DJ 2	DV 3
DOMINI PILOTA	CANVI ESQUENA	TIR	FINALITZACION S	RESUM
BOT			PARADA 1 TEMPS	

DL 6	DM 7	DX 8	DJ 9	DV 10
SORTIDA CREUADA	VARIETATS PASSADA	TIR	FINALITZACION S	RESUM
		PARADA 2 TEMPS	PASSOS PERDUTS	

DL 13	DM 14	DX 15	DJ 16	DV 17
POSICIÓ DEFENSIVA I DESPLAÇAMENT S	LÍNIES DE PASSADA	AJUDES	2 c 1	RESUM

DL 20	DM 21	DX 22	DJ 23	DV 24
SORTIDA OBERTA	SORTIDES AMB CANVI DE MÀ	REVERS	DIFERENTS FINALITZACION S	RESUM
		CANVIS DOBLES		

# Un dia de Campus de Bàsquet...



# SORTIDES

- **TRET DIFERENCIAL**
  - **MESURES DE CONTROL**
    - Samarreta
    - Braçalet
  - **RÀTIOS**
    - 1-10 infantil
    - 1-15 primària
  - **TRANSPORTS**
  - **AUTORITZACIONS ESPECÍFIQUES**
    - Mercat Vall d'Hebron
    - Hípica
-

# SORTIDES DELS PETITS

# SORTIDES DELS PETITS

PRIMERA SETMANA (22/06 - 26/06)



NOU

## Mercat de la Vall d'Hebron



# SORTIDES DELS PETITS

SEGONA SETMANA (29/06 – 3/07)



**"Baby Sol Solet"**

Sant Just Desvern



## HÍPICA "sol solet"

# SORTIDES DELS PETITS

TERCERA SETMANA (6/07 - 10/07)



**MARINELAND- Palafolls**

# SORTIDES DELS PETITS

QUARTA SETMANA (13/07 - 17/07)



## CIRC CRIC

# SORTIDES DELS PETITS

CINQUENA SETMANA (20/07 - 24/07)



## ZOO de Barcelona

# SORTIDES DELS PETITS

SISENA SETMANA (27/07 - 31/07)

NOU

PARC  
CIUTADELLA



“Expedició Mamut!”

# **SORTIDES DELS PETITS**

**SETENA SETMANA (31/08 - 4/09)**

**VUITENA SETMANA (7/09- 10/09)**

**A determinar**

---

# SORTIDES DELS GRANS

# SORTIDES DELS GRANS

PRIMERA SETMANA (22/06 - 26/06)



**COLLSEROLA- Cursa d'orientació**



# SORTIDES DELS GRANS

SEGONA SETMANA (29/06 - 3/07)

LA PLATJA

JALPIAVENTURA

(Castelldefels/Montgat)



# SORTIDES DELS GRANS

TERCERA SETMANA (6/07 - 10/07)

## WATERWORLD

Lloret de Mar

NOU



DIMECRES

INTERCANVI BÀSQUET  
INTERCANVI ESPORTIU

DIMARTS  
/ DIJOUS

## PERNOCTA BÀSQUET



DIJOUS

# SORTIDES DELS GRANS

QUARTA SETMANA (13/07 - 17/07)

PLATJA



DIMARTS

DIJOUS



DIMECRES

TIBIDABO



PERNOCTA  
ESPORTIU

# SORTIDES DELS GRANS

CINQUENA SETMANA (20/07 - 24/07)

PLATJA



CAN PUTXET  
*Sant Celoni*



INTERCANVI ESPORTIU  
*Futbol Sant Martí*

# SORTIDES DELS GRANS

SISENA SETMANA (27/07 - 31/07)



**NOU** LASER TAG

## PLATJA



# **SORTIDES DELS GRANS**

**SETENA SETMANA (31/08 - 4/09)**

**VUITENA SETMANA (7/09- 10/09)**

**A determinar**

---

# SERVEI DE MENJADOR



NOU

## *Escola Sagarra*

En cas que es doni què algun nen/a tingui alguna intolerància alimentària, al·lèrgia o d'altres, **CAL COMUNICAR-HO PRÈVIAMENT** i fer-ho constar en les observacions mèdiques en el full d'inscripció.

S'adaptarà el menú en funció d'aquests tipus de necessitats específiques.

TRAJECTE

HORARI DE MENJADOR

A PARTIR DE LES 13H.

1r torn: PETITS

2n torn: GRANS

# Menú Casal d'estiu



Casal Juny 2015



Casal Juliol 2015

Escola Josep Maria de Sagarra

En els nostres menús...

La fruita és variada, de temporada i de proximitat.

Les llegums són de producció ecològica.

La pasta és de producció ecològica.

L'arròs és de producció ecològica.

Les nostres carns de vedella, porc i au són de proximitat.

Els iogurts són La Fageda.

El pa és integral els dimarts i els dijous



Menja sa,  
menja divertit

DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Ensaladilla rusa	Sopa amb brou de peix amb fideus ecològics		Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat	Amanida de cigrons ecològics amb enciamblat de moro, pastanaga i tonyina
Botifarra de porc a la planxa amb albergínia al forn	Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre	<b>FESTIU</b>	Filet de lluç arrebossat amb amanida d'enciam i olives verdes	Cuixetes de pollastre al forn amb sobregit de tomàquet, ceba i patata a daus
Iogurt de sabors	Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES

DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Sopa amb brou vegetal i fideus ecològics	Amanida d'espàrecs ecològics amb enciam, pebrot vermell i olives verdes	Mongeta tendra amb patata	Paella d'arròs ecològic amb pollastre i verdures	Crema de pastanaga
Truita d'espinaacs i patata amb enciam, blat de moro i tiges d'espàrrec	Suprema de salmó al forn amb pèsols saltejats	Estofat de gall dindi a la jardineria	Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i raba	Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet i patates fregides
Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Iogurt natural	Fruita fresca de temporada

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Arròs ecològic a la cubana amb sofregit de tomàquet mig ou dur	Amanida campera amb patata, tomàquet, pebrot vermell i tonyina	Espaguetis ecològics amb crema de xampinyons i formatge ratllat	Sopa amb brou d'au i galets ecològics	Fideua
Suprema de bacallà al forn amb daus de pastanaga i carbassó	Nuggets de pollastre amb amanida d'enciam i cogombre	Mandonguilles de vedella a la jardineria	Botifarra amb mongetes	Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciam, tomàquet i remolatxa
Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Iogurt de sabors

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Macarrons amb sofregit de tomàquet, formatge ratllat i orènga	Amanida de cigrons ecològics amb enciam, tomàquet i pastanaga	Arròs ecològic a la milanesa amb tomàquet, pernil dolç i olives negres	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva	Sopa amb brou de peix i fideus ecològics
Calamars a la romana amb amanida d'enciam i tomàquet	Salsitxes de porc a la planxa amb salsa de tomàquet i quinoa saltejada	Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i cogombre	Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciam, tomàquet i olives	Contracua de pollastre al forn amb patates fregides
Fruita fresca de temporada	Iogurt de sabors	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Mongeta tendra amb patata i amanits amb oli d'oliva	Amanida d'arròs	Fideua amb fideus ecològics a la marinera amb brou de peix	Ensaladilla Rusa	Sopa amb brou vegetal i pasta ecològica
Mandonguilles de vedella amb samfaina i quinoa	Filet de lluç arrebossat amb amanida d'enciam, olives i remolatxa	Botifarra de porc a la planxa amb salsa de tomàquet i patates a daus	Pernillets de pollastre al forn amb daus de pastanaga saltats amb blat de moro	Truita de patata i ceba amb tomàquet al forn
Fruita fresca de temporada	Iogurt natural	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Crema de carbassa	Espàrecs ecològics a la marinera amb tomàquet picat, tonyina i olives verdes (fred)	Crema de carbassa	Paella d'arròs ecològic a la muntanyesa amb carn magra de porc	Mongeta tendra bullida amb patata i saltejada amb pernil dolç
Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i pastanaga	Fricandó de vedella amb jardineria de pastanaga, pèsols i carbassó	Amanida de llients ecològics amb enciam, tomàquet i cogombre	Filet de bacallà al forn amb sofregit de tomàquet i ceba i quinoa	Pit de pollastre arrebossat amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Iogurt natural



# COMUNICACIÓ AMB LES FAMÍLIES

Tant amb petits com en grans, els respectius monitors i coordinadors restaran sempre a disposició de les famílies per tal de solucionar problemes, angoixes o preguntes que puguin sorgir durant el dia a dia.

No obstant, a nivell general podreu seguir tota l'activitat dels casals i campus al BLOG, on també hi trobareu imatges i fotografies.

**VALLCARCANORD.WORDPRESS.COM**

Els més menuts també portaran una *agenda* amb informació personal sobre detalls del dia a dia.

# PRECS I PREGUNTES