



Activitats d'estiu al Prat'23

Colònies, casals, campus
esportius, natació, vela, teatre,
música, dibuix i pintura, pàdel,
i moltes activitats més!



elprat.cat/viulestiu



Ajuntament del
Prat de Llobregat

Pratenc Associació d'Atletisme

Àrea esportiva i de serveis complementaris



Ajuntament del
Prat de Llobregat

La nostra raó de ser?



VALORS

Aprendre, gaudir, esforçar-se, respectar, compartir, ser humil, compromès i responsable.

ESPORT

Familiarització, iniciació i tecnificació a l'esport de l'atletisme, treballant les habilitats motrius i les qualitats físiques bàsiques. La pràctica de l'atletisme com a base per al desenvolupament general en la pràctica de qualsevol esport i/o activitat física.

DIVERSIÓ

Tots els aprenentatges amb un objectiu comú; experiències positives a través d'activitats, jocs i/o formes jugades.

EDUCACIÓ

El nostre objectiu és fer créixer persones sota un marc esportiu, lúdic i educatiu.

SALUT

Foment de la pràctica d'una activitat física saludable per a la millora de la qualitat de vida i el benestar personal.

OBJECTIUS:

1. Conceptuals:

Treballar les habilitats físiques bàsiques i l'aprenentatge motor.

2. Procedimentals:

Gaudir de les activitats alhora que aprenen.

3. Actitudinals i de valors:

Respectar als companys, al material i les normes amb humilitat i confiança.

METODOLOGIA:

Treballar l'activitat física i d'iniciació esportiva amb les màximes experiències motrius possibles a través de les següents activitats:

Circuits de psicomotricitat.

Iniciació als esports.

Jocs tradicionals.

Tallers: dibuix, manualitats i creativitat.

Gimcanes.

Expressió corporal.

Jocs d'aigua i inflables

OBJECTIUS:

1. Conceptuals:

Tenir una idea bàsica sobre els diferents esports practicats.
Conèixer els diferents jocs populars i tradicionals.

2. Procedimentals:

Desenvolupar les tècniques bàsiques dels diferents esports.
Treballar la cooperació practicant els diferents jocs i simulacions de competicions entre grups dels diversos esports.

3. Actitudinals i de valors:

Respectar als companys al material i les normes amb humilitat i confiança.

METODODOLOGIA:

Presentar l'activitat física i l'esport com un bon recurs, proporcionant activitats lúdico-esportives per fomentar el gaudir i els hàbits de salut propis de l'activitat física i l'esport.

Jocs tradicionals.

Iniciació als esports.

Activitats aquàtiques.

Activitats lúdiques i recreatives.

Esports individuals i col·lectius.

Jocs d'aigua i inflables



Casal de 3 a 6 anys

Torn 1
Tècnic

Grup 1. Petits de 9 a 14:00h

	Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
9:00-10:00	Jocs de presentació	Jocs de col·laboració	Jocs Tradicionals	Jocs a la natura	Gimcana
10:00-10:45	iniciació al atletisme	iniciació al futbol	iniciació al Basquet	iniciació al atletisme	
10:45-11:15	Esmorçar	Esmorçar	Esmorçar	Esmorçar	Esmorçar
11:15-12:00	Balls - coreografia	Balls - coreografia	Balls - coreografia	Tallers	Ball FINAL
12:00-12:15	Vestuari	Vestuari	Joc lliure	Vestuari	Vestuari
12:15-13:00	Jocs d'aigua gespa	Piscina	Tallers i jocs	Piscina	Jocs d'aigua gespa
13:00-13:30	Vestuari	Vestuari		Vestuari	Vestuari

EXEMPLES. Cada inici de setmana s'entregarà la plantilla d'activitats

Exemple de distribució activitats:

Campus de 3 a 6 anys

Torn 1
Tècnic

Grup 3. Petits de 9 a 15h

	Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
9:00-10:00	Jocs de presentació	Jocs a la natura	Jocs de col·laboració	Jocs tradicionals	Gimcana
10:00-10:45	iniciació al atletisme	Psicomotricitat	iniciació al atletisme	iniciació al atletisme	
10:45-11:15	Esmorçar	Esmorçar	Esmorçar	Esmorçar	Esmorçar
11:15-11:30	Vestuari	Vestuari	Vestuari	Vestuari	Vestuari
11:30-12:15	Jocs d'aigua gespa	Piscina	Tallers i jocs (1er grup de 9 a 10:30h) i (2on grup de 10:30 a 12h)	Piscina	Jocs d'aigua gespa
12:15-12:45	Vestuari	Vestuari		Vestuari	Vestuari
12:45-13:30	Dinar	Dinar	Dinar	Dinar	Dinar
	Mongetes amb patata	Amanida d'arròs	Crema de carbassó amb crutons	Empedrat de mongetes	Fideuà del mar
	Pollastre arrebossat amb amanida	Lluç al forn amb graella de verdures	Mandonguilles mixtes amb salsa mediterrània	Estofat de gall d'indi	Crestes amb patates fregides
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt sabor
13:30-14:15	Descans // Joc lliure	Cinema	Descans // Joc lliure	Cinema	Descans // Joc lliure
14:15-15:15	Acrosport		Jocs de col·laboració		Expressió corporal
15:15-16:00	Tallers	iniciació als esports	Jocs tradicionals	Psicomotricitat	Jocs tradicionals
16:00-16:45	Balls - coreografia	Balls - coreografia	Tallers	Joc lliure	Ball FINAL
16:45-17:00	Tornada a la calma	Tornada a la calma	Tornada a la calma	Tornada a la calma	Tornada a la calma

ACTIVITATS AQUÀTIQUES:

- En piscina: dilluns, dimarts i dimecres, possibilitat de divendres.
- Jocs d'aigua en exterior: dijous i divendres.

* Pot variar.

EXEMPLES. Cada inici de setmana s'entregarà la plantilla d'activitats



Casal de 7 a 15 anys

Torn 1

Tècnic

Grup 7. Grans de 9 a 14h

	Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
9:00-10:00	Jocs de presentació	Iniciació al atletisme	Iniciació al atletisme	Iniciació al atletisme	Gimcana
10:00-10:45	Iniciació al futbol	Iniciació al voleibol	Iniciació al Basquet	Iniciació al rugby	
10:45-11:15	Esmorçar	Esmorçar	Esmorçar	Esmorçar	Esmorçar
11:15-12:00	Jocs tradicionals	Acrosport	Jocs de col.laboració	Jocs tradicionals	Tallers
12:00-12:15	Vestuari	Vestuari	Vestuari	Vestuari	Vestuari
12:15-13:00	Jocs d'aigua gespa	Piscina	Piscina	Piscina	Jocs d'aigua gespa
13:00-13:30	Vestuari	Vestuari	Tallers	Vestuari	Vestuari

EXEMPLES. Cada inici de setmana s’entregarà la plantilla d’activitats

Exemple de distribució activitats:

Campus de 7 a 15 anys

Torn 1
Tècnic

Grup 8. Grans de 9 a 15h

	Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
9:00-10:00	Jocs de presentació	Iniciació al atletisme	Iniciació al Tennis	Iniciació al voleibol	Gimcana
10:00-10:45	Iniciació al rugby	Iniciació al futbol	Iniciació al Hockey	Iniciació al atletisme	
10:45-11:15	Esmorçar	Esmorçar	Esmorçar	Esmorçar	Esmorçar
11:15-12:00	Jocs de ritme	Tallers	Jocs de agilitat	Jocs tradicionals	Expressió corporal
12:00-12:15	Vestuari	Vestuari	Tallers	Vestuari	Vestuari
12:15-13:00	Jocs d'aigua gespa	Piscina		Piscina	Jocs d'aigua gespa
13:00-13:30	Vestuari	Vestuari	Jocs tradicionals	Vestuari	Vestuari
13:30-14:15	Balls - coreografia	Balls - coreografia	Balls - coreografia	Jocs de col·laboració	Ball final
14:15-14:45	Dinar	Dinar	Dinar	Dinar	Dinar
	Mongetes amb patates	Amanida d'arròs	Crema de carbassó amb crustons	Empedrat de mongetes	Fideuà del mar
	Pollastre arrebossat amb amanida	Lluç al forn amb graella de verdures	Mandonguilles mixtes amb salsa mediterrània	Estofat de gall d'indi	Crestes amb patates fregides
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt sabor
14:45-15:00	Joc Lliure	Joc Lliure	Joc Lliure	Joc Lliure	Joc Lliure
15:00-16:00	Iniciació al atletisme	Iniciació al futbol	Jocs de força	Iniciació al atletisme	Jocs de ritme
16:00-16:45	Tallers	Expressió corporal	Jocs de col·laboració	Jocs tradicionals	Jocs de persecució
16:45-17:00	Tornada a la calma	Tornada a la calma	Tornada a la calma	Tornada a la calma	Tornada a la calma

ACTIVITATS AQUÀTIQUES:

- En piscina: dilluns, dimarts i dimecres, possibilitat de divendres.
- Jocs d'aigua en exterior: dijous i divendres.

* Pot variar.

EXEMPLES. Cada inici de setmana s'entregarà la plantilla d'activitats

On ho fem?

Instal·lacions: Indoor:



Pista d'atletisme CEM Sagnier

Zones perimetrals de la pista d'atletisme

Piscina del CEM Sagnier



Ajuntament del
Prat de Llobregat

PRATENC ASSOCIACIÓ D'ATLETISME

EDAT

3-6 7-12 +13

• CASAL D'ESTIU PRATENC ATLETISME

Casal lúdic i esportiu en què les nenes i els nens podran gaudir d'activitats i jocs recreatius, esports col·lectius i individuals, gimcanes, tallers i moltes activitats més! Anirem a la piscina amb els petits i els grans, i farem jocs aquàtics. També anirem a la platja amb bicicleta o amb patinets amb els grans.

5% de descompte per a socis a l'entitat

10% de descompte per a germans

Del 26 de juny al 28 de juliol

LLOC: CEM SAGNIER



3 - 15 anys

JUNY

26	27	28	29	30	1	2
----	----	----	----	----	---	---

JULIOL

3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---

10	11	12	13	14	15	16
----	----	----	----	----	----	----

17	18	19	20	21	22	23
----	----	----	----	----	----	----

24	25	26	27	28	29	30
----	----	----	----	----	----	----

31

AGOST

	1	2	3	4	5	6
--	---	---	---	---	---	---

7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	----	----	----	----

14	15	16	17	18	19	20
----	----	----	----	----	----	----

21	22	23	24	25	26	27
----	----	----	----	----	----	----

28	29	30	31
----	----	----	----

Font: Ajuntament del Prat

Preus?

Inscripcions?



PREU	HORARI	PREU I HORARI ACOLLIDA	LLOC D'INSCRIPCIÓ
65 € / setmana	De 9 a 14 h		Web d'inscripcions, suport telefònic de l'OAC 360º i Pratenc Associació d'Atletisme
95 € / setmana	De 9 a 15 h (dinar inclòs)		PRATENC ASSOCIACIÓ D'ATLETISME CEM SAGNIER C. de Frederica Montseny, 2-8 Tel. 93 478 57 23 A/e: coordinacio@pratencaa.org De dilluns a dijous, de 17.30 a 19.30 h, fins al 23 juny A partir del 26 de juny, dimarts i dimecres de 10 a 12.30 h

Inscriu-t'hi
a partir del
DIVENDRES 19
de maig,
a les 9 h

Font: Ajuntament del Prat



AJUTS A LES ACTIVITATS D'ESTIU 2023

L'Ajuntament facilita l'accés a les Activitats d'Estiu al Prat 2023 als infants i joves nascuts entre els anys 2005 i 2020 que estiguin empadronats al Prat de Llobregat i que tinguin una renda familiar anual igual o inferior a la publicada a les bases reguladores corresponents, publicades al BOPB amb data 31-01-2020.

QUÈ CAL TENIR EN COMPTE?

- Els ajuts es destinen a les activitats que apareixen en el programa d'Activitats d'Estiu al Prat 2023, i també a les organitzades per l'Associació Delta del Llobregat i les entitats de lleure AEiG Anton Vilà, AEiG Conxita Busquets i l'Esplai Sant Pere i Sant Pau.
- Es podrà gaudir d'una o més activitats de diferents entitats organitzadores sempre que la inscripció es faci en un únic tràmit.
- Les inscripcions amb AJUT es faran pels mateixos canals que la resta d'inscripcions. Els imports atorgats es descomptaran automàticament en el programa de tramitació de les inscripcions.
- En cas que la família renunciï a l'ajut concedit, aquest quedarà sense efecte.

WEB D'INSCRIPCIONS

a les activitats: registreu-vos-hi ja! <https://online.elprat.cat>

Si trieu l'opció d'inscriure-us via Internet, ho haureu de fer a través del web <https://online.elprat.cat>, una plataforma corporativa d'inscripcions a cursos i activitats de la ciutat.

És recomanable que us hi doneu d'alta amb anterioritat, sense esperar a l'inici del període d'inscripcions. **En el cas de les inscripcions per als menors d'edat, qui s'hi haurà de donar d'alta és el tutor o tutora.**

Ja hi esteu registrats? És possible que en accedir a <https://online.elprat.cat>, us trobeu que ja figureu a la base de dades. Aquest serà el cas de les persones abonades als complexos esportius o que ja s'hagin inscrit a cursos i tallers organitzats darrerament per l'Ajuntament o a les activitats d'estiu de l'any passat. En aquest cas, per activar la vostra fitxa personal, caldrà seguir unes senzilles instruccions que apareixeran en pantalla.

Si teniu problemes o dubtes a l'hora de registrar-vos a <https://online.elprat.cat>, adreceu-vos a l'OAC 360°, on us oferiran suport i us guiaran, o envieu un correu a online@elprat.cat.



Tots els infants i joves inscrits a les activitats d'estiu 2022 rebran una samarreta com a obsequi de l'Ajuntament.

Font: Ajuntament del Prat

DOCUMENTS IMPRESINDIBLES I OBLIGATORIS PER ENTREGAR EL PRIMER DIA DEL CASAL

- 1. Autorització del pare, mare, tutor o tutora en el cas que no s'hagi fet la inscripció presencialment .**
- 2. Declaració responsable del tutor/a conforme l' infant o adolescent reuneix els requisits de salut per participar en l'activitat.**

INSCRIPCIÓ

IdPersona: 62.937

DADES PERSONALS

NOM:

ADREÇA:

POBLACIÓ: EL PRAT DE LLOBREGAT

PROVÍNCIA: BARCELONA

CP: 08820

DATA DE NAIXEMENT:

D.N.I:

TELF.:

MÒBIL:

CORREU E.:

DADES DEL CURS

NOM DE L'ACTIVITAT: Casal matí Pratenc d'Atletisme de 7 a 16 anys

LLOC DE REALITZACIÓ:

OBSERVACIONS DEL TUTOR:

S'haurà d'especificar si té alguna al·lèrgia alimentària o d'un altres tipus que hauríem de conèixer, fotocòpia Cat Salut

 **NOTES:** Reunió informativa: Dijous 2 de juny a les 18:30h al CEM Sagnier (zona exterior de pícnic del casal)

PREU

INSCRIPCIÓ

Casal matí (09:00-13:30h)

Des del 27/06/2016 fins al 01/07/2016

47,50 €

TOTAL:

47,50 €

Font: Ajuntament del Prat

Entrada i sortida?

A la porta d'entrada a la pista d'atletisme abans d'entrar al CEM Sagnier.

Un cop es tanqui la porta el tutor/a haurà de portar al nen/a l'espai on estigui el grup.



Recollides.

Entrega del nen/a per part del tutor/a escrit a la fitxa d'inscripció al monitor corresponent.

Si el ve a buscar algú diferent s'haurà d'omplir el full d'autorització de recollida o de marxa abans o comunicant-ho per e-mail a coordinacio@pratencaa.org



Casal Pratenc Associació d'Atletisme

Autorització per recollir els nens / per sortir sols

Nom i cognoms nen/a

Modalitat casal

En/na

com a pare mare o tutor del nen/a escrit anteriorment, i amb
DNI

Marcar amb una creu

- l'autoritzo a sortir sol dels Casal
Pratenc

☐

- autoritzo en/na

_____ amb DNI

per venir a recollir en el nen/a abans escrit.

I per a que així consti, ho signo a

Documentació que es lliurarà a principi de cada setmana?



- Planificació d'activitats setmanals.
- Full del menú.
- Full d'autorització de recollida de menors si s'escau.

L'activitat de la piscina es durà a terme **tres dies per setmana (pot variar)**.

La rutina sempre serà la mateixa:

Tindrem 15 minuts de vestuari previs al començament de l'activitat.

L'activitat un cop dins de l'aigua tindrà una **durada de 45 minuts** en la que es realitzaran diversos exercicis lúdics prèviament planificats segons el nivell dins de l'aigua i l'edat dels infants.

Tant el trasllat a la piscina, com el temps de vestuari i el temps de dutxa previ a ficar-se a l'aigua **estarà en tot moment supervisat presencialment per els monitors responsables de cada grup**.



Amb quina roba han de venir els nens/es?



En sec

- Samarreta .
- Pantalons curts.
- Calçat esportiu.
- Mitjons.
- Mudes (*en cas de Casal Infantil*).
- Xandall (Si fa mal temps).
- Gorra per al sol.
- Esmorzar (optatiu).
- Aigua.
- Crema solar .
- Mascaretes amb bossa de plàstic per guardar-la.
- Bossa per guardar roba bruta si s'escau.

A piscina:

- Barnús o tovallola.
- Banyador.
- Casquet de bany.
- Sabatilles de piscina.

Amb qui fem el servei de dinar?

DILLUNS, 27 JUNY

*CREMA DE CARBASSÓ AMB CROSTONETS DE PA

*FIDEUÀ AMB SÈPIA I GAMBES

*IOGURT LA FAGEDA

DIMARTS, 28 JUNY

*FESOLS SALTEJATS AMB ALL I PERNIL

*CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I PASTANAGA

*POMA

DIMECRES, 29 JUNY

*ENSALADILLA RUSSA

*LLUÇ A LA ROMANA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET

*PARAGUAIO

DIJOUS, 30 JUNY

*AMANIDA

(ENCIAM, ALVOCAT, TOMÀQUET, PASTANAGA, PINYA I FORMATGE FRESC)

*ARRÒS DE MUNTANYA

*PLÀTAN

DIVENDRES, 01

*LLACETS DE COLORS AMB GAMBETA, TOMÀQUET I OLIVES

*HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB PASTANAGA I PATATES AL FORN

*GELAT

DILLUNS, 04

*PATATA I MONGETA AL VAPOR AMB OLI D'OLIVA

*PINXO DE GALL D'INDI MARINAT AMB ESPÈCIES I ACOMPANYAT AMB CEBA I PASTANAGA

*IOGURT LA FAGEDA SABOR

DIMARTS, 05

*CREMA DE PASTANAGA

*MACARRONS A LA BOLONYESA

*SÍNDRIA

DIMECRES, 06

*ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET I OU DUR

*SALMÓ A LA PAPILLOTE AMB CARBASSÓ I CEBA

*PRÉSSEC

DIJOUS, 07

*AMANIDA DE PASTA

*TRUITA DE PATATA I CEBA

*MELÓ

DIVENDRES, 08

*AMANIDA DE LLENTIES (ENCIAM, TOMÀQUET, FORMATGE, MADUIXES I PIPES)

*CROQUETS DE ROSTIT AMB PATATA DENT D'ALL

*GELAT

DILLUNS, 11

*ARRÒS 3 DELICIES

*BACALLÀ GRATINAT AMB SALSA DE TOMÀQUET I LIT DE PATATA

*NATILLES LA FAGEDA

DIMARTS, 12

*CREMA DE CARBASSA AMB FORMATGE I CROSTONS DE PA

*BRAÇ DE PATATA I BOLONYESA

*MELÓ

DIMECRES, 13

*FIDEUÀ DE SÈPIA I GAMBES AMB ALLIOLI

*PINXOS DE PORC AMB AMANIDA

*PLÀTAN

DIJOUS, 14

*GASPATXO

*PAELLA VALENCIANA

*SÍNDRIA

DIVENDRES, 15

*AMANIDA DE CIGRONS AMB TOMÀQUET I PASTANAGA

*PIZZA CASOLANA AMB SALSITXES I TOMÀQUET FRESC AMANIT AMB ORENGA

*GELAT

DILLUNS, 18

*MACARRONS AMB BOLONYESA DE VERDURES I GRATINAT

*TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA

*FLAM LA FAGEDA

DIMARTS, 19

*AMANIDA DE LLENTIES

*FILET DE PEIX BLANC ARREBOSSAT AMB PATATA CALIU

*PLÀTAN

DIMECRES, 20

*VERDURA AL VAPOR AMB OLI D'OLIVA

*HAMBURGUESA DE POLLASTRE AMB CEBA I HUMMUS DE CIGRONS

*POMA

DIJOUS, 21

*CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS DE PA

*ARRÒS DE PEIX

*MELÓ

DIVENDRES, 22

*AMANIDA DE PATATA, TOMÀQUET AMB OLIVES I OU DUR

*LLIBRET DE LLOM ARREBOSSAT AMB ENCIAM

*GELAT

DILLUNS, 25

*CREMA DE CARBASSÓ AMB CROSTONETS DE PA

*FIDEUÀ AMB SÈPIA I GAMBES

*IOGURT LA FAGEDA

DIMARTS, 26

*FESOLS SALTEJATS AMB ALL I PERNIL

*CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I PASTANAGA

POMA

DIMECRES, 27

*ENSALADILLA RUSSA

*LLUÇ A LA ROMANA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET

*PARAGUAIO

DIJOUS, 28

*AMANIDA

(ENCIAM, ALVOCAT, TOMÀQUET, PASTANAGA, PINYA I FORMATGE FRESC)

*ARRÒS DE MUNTANYA

PLÀTAN

DIVENDRES, 29

*LLACETS DE COLORS AMB GAMBETA, TOMÀQUET I OLIVES

*HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB PASTANAGA I PATATES AL FORN

GELAT

MES DE JUNY-JULIOL:

A MERCAT TROBEM

VERDURES → ceba tendra, espàrrecs verds, enciams, espinacs, carbassó, patata, pastanaga, rave, remolatxa, tomàquet, pebrots, cogombre, mongeta verda, albergínia

FRUITES → maduixa, cireres, albercoc, préssec, paraguaio, pruna, pera, poma, meló, síndria, nabius i gerds.

CONSELL SALUDABLE

FRUITA, BASTONS DE PA, MINI ENTREPÀ, LLET, IOGURT SÓN UNA BONA OPCIÓ DE BERENAR. CAL EVITAR ELS PRODUCTES ULTRA PROCESSATS.

Saludable
Menús: Sostenible
Social

MENÚS REVISATS PER
AGAR ASSESSORAMENT ALIMENTARI
Tècnics superior en dietètica
AEDN03137 | AEDN03280



On es faran els àpats?





Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)

Teléfono 93 478 57 23 - 93 478 06 39 (ext. 15)

pratenc@pratencaa.org



<https://www.pratencaa.org>



<https://www.facebook.com/pratencaa>



<https://www.youtube.com/user/PratencAA>



<https://www.flickr.com/photos/pratencaa/albums>



<https://www.instagram.com/explore/tags/pratenc/>



<https://twitter.com/PratencAA?lang=es>



<https://get.google.com/albumarchive/108665234242946392692?source=pwa>