

2026

SANTS GIMNÀSTIC



# CASAL ESTIU



29 JUNY A  
31 JULIOL



## VERSIÓ LÚDICA

PROGRAMACIÓ TÈCNICA

CARRER MELCIOR DE PALAU, 155  
SANTSGIMNASTIC@GMAIL.COM


El casal lúdic del CE SANTS GIMNÀSTIC és una proposta d'estiu pensada perquè les nenes i nens gaudeixin de les vacances en un entorn actiu, segur i divertit. Aquesta modalitat combina la gimnàstica artística amb jocs, activitats esportives, tallers creatius i dinàmiques de grup, oferint una experiència variada que fomenta tant el moviment com la convivència entre participants.


Al llarg de les diferents setmanes, les activitats s'organitzen al voltant de temàtiques que donen sentit i continuïtat al casal, permetent que els infants descobreixin noves habilitats mentre desenvolupen la creativitat, el treball en equip i l'autonomia. La gimnàstica es presenta d'una manera lúdica i accessible, adaptada a tots els nivells, perquè tant les participants del club com les que s'hi inicien puguin gaudir de l'activitat.

L'objectiu principal és promoure l'activitat física, el joc i la socialització, creant un espai on els infants puguin aprendre, expressar-se i divertir-se mentre comparteixen experiències amb els seus companys i companyes durant l'estiu.



 614850580

 santsgimnastic@gmail.com

 @cesantsgimnastic

## **Objectiu general**

Oferir un espai educatiu, esportiu i de lleure on els infants puguin gaudir de les vacances d'estiu a través de la pràctica de la gimnàstica artística, el joc i activitats lúdiques, fomentant el desenvolupament físic, social i emocional en un ambient segur i inclusiu.

## **Metodologia educativa**

El casal es basa en una metodologia activa, participativa i inclusiva, on les participants són les protagonistes del seu propi aprenentatge. Les activitats estan pensades per fomentar la participació, el moviment i el descobriment a través del joc.

## **Principis metodològics**

- Aprenentatge a través del joc

El joc és l'eina principal per afavorir l'aprenentatge i la participació dels infants, permetent treballar habilitats físiques, socials i emocionals d'una manera natural i motivadora.

- Participació activa

Es fomenta que totes les participants prenguin part en les activitats, adaptant-les als diferents nivells i ritmes d'aprenentatge.

- Treball cooperatiu

Moltes de les activitats es realitzen en grup per afavorir la comunicació, el respecte i la col·laboració entre els infants.

- Ambient segur i positiu

Es promou un clima de confiança, respecte i convivència, on cada infant se senti còmode i valorat.

<b>Setmana</b>	<b>Temàtica</b>	<b>Descripció de les activitats principals</b>
<i>Setmana 1</i>	<b>La setmana dels amics</b>	Activitats per conèixer les participants i crear cohesió de grup: jocs de presentació, mural del casal, polseres de l'amistat i gimcanes cooperatives.
<i>Setmana 2</i>	<b>La setmana dels esports</b>	Descobriments de diferents esports amb circuits motrius, jocs esportius, creació d'equips, taller de medalles i mini olimpíades.
<i>Setmana 3</i>	<b>La setmana creativa</b>	Activitats d'expressió artística i corporal: manualitats amb materials reciclats, creació de coreografies, jocs musicals i concurs de ball.
<i>Setmana 4</i>	<b>La setmana d'aventura</b>	Activitats inspirades en l'aventura i la superació de reptes: circuits d'obstacles, mapes del tresor, jocs d'orientació i gran gimcana.
<i>Setmana 5</i>	<b>La volta al món</b>	Descobriments de jocs i cultures de diferents països: creació del passaport del casal, banderes del món, jocs tradicionals i gran gimcana del viatger.

## **Gimnàstica Artística**

Tots els dies de 9h a 11h.

### **Tardes:**

Els que trieu la modalitat sencera, després de dinar farem relaxació i tallers lúdics, com per exemple: taller de cinema, taller de polseres, taller d'art, taller de jardineria, taller de ceràmica, taller de psicomotricitat, taller de jocs, taller de ioga, taller d'acrosport...

# SETMANA 1 - 29 DE JUNY 3 JULIOL

## CONEIXEM EL CASAL - SETMANA DELS AMICS

### Objectiu

Afavorir la cohesió del grup, conèixer les monitores i iniciar-se en les activitats del casal.

Aparells:

*(En funció dels grups)*

Hora	GRUP 1	GRUP 2	GRUP 3	GRUP 4
9.30 - 10.15	Terra	Paral·leles	Barra	Potro
10.15 - 1100	Paral·leles	Terra	Potro	Barra

### Tallers 11.30 a 12.30

#### 1. Polseres de l'amistat

- Creació de polseres amb fils de colors.
- Treballa la cooperació i el vincle entre participants.

#### 2. El nostre mural del casal

- Creació d'un mural conjunt amb dibuixos i noms de les participants.
- Decorarà l'espai del casal durant tot l'estiu.

#### 3. La mascota del casal

- Cada grup dissenya una mascota amb cartolines i materials reciclats.

<i>Hora</i>	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9:00–9:05	Entrada	Entrada	Entrada	Entrada	
9:15–9:30	Escalfament	Escalfament	Escalfament	Escalfament	
9:30–11:00	Aparells	Aparells	Aparells	Aparells	
11.00–11:30	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Sortida
11:30–12:30	Mural del casal	Polseres de l'amistat	Manualitats grup	Mascota del casal	
12:30–13:20	Jocs de coneixement del grup	Jocs cooperatius	Circuit esportiu	Gimcana	
13:20–13:30	Relaxació	Joc tranquil	Conte/joc	loga	

# SETMANA 2 - 6 AL 10 JULIOL

## SETMANA DELS ESPORTS

### Objectiu:

Descobrir diferents esports i fomentar l'activitat física i els hàbits saludables.

Aparells:

(En funció dels grups)

<i>Hora</i>	<b>GRUP 1</b>	<b>GRUP 2</b>	<b>GRUP 3</b>	<b>GRUP 4</b>
9.30 - 10.15	Terra	Paral·leles	Barra	Potro
10.15 - 1100	Paral·leles	Terra	Potro	Barra

### Tallers 11.30 a 12.30:

#### 1.Circuit esportiu

Recorregut amb diferents proves motrius (saltar, equilibris, llançaments, relleus) que permet treballar habilitats físiques de manera divertida.

#### 2.Taller de medalles esportives

Creació de medalles amb cartolina, pintura i cintes per utilitzar-les durant les activitats esportives de la setmana.

#### 3.Disseny d'equips

Els grups inventaran el nom, el logotip i els colors del seu equip.

#### 4.Mini olimpíades

Jornada amb diferents proves esportives on els equips participaran en reptes divertits.

<i>Hora</i>	<b>Dilluns</b>	<b>Dimarts</b>	<b>Dimecres</b>	<b>Dijous</b>	<b>Divendres</b>
9:00–9:05	Entrada	Entrada	Entrada	Entrada	
9:15–9:30	Escalfament	Escalfament	Escalfament	Escalfament	
9:30–11:00	Aparells	Aparells	Aparells	Aparells	
11.00–11:30	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Sortida
11:30–12:30	Crear equips	Taller medalles	Escut d'equip	Preparació olímpiques	
12:30–13:20	Jocs esportius	Jocs tradicionals	Circuit esportiu	Olimpíades	
13:20–13:30	Relaxació	loga	Estiraments	Relaxació	

# SETMANA 3 - 13 AL 17 JULIOL

## SETMANA CREATIVA

### Objectiu

Potenciar la creativitat i l'expressió corporal.

Aparells:

(En funció dels grups)

<i>Hora</i>	<b>GRUP 1</b>	<b>GRUP 2</b>	<b>GRUP 3</b>	<b>GRUP 4</b>
9.30 - 10.15	Terra	Paral·leles	Barra	Potro
10.15 - 1100	Paral·leles	Terra	Potro	Barra

### Tallers 11.30 a 12.30:

1. Taller de coreografies

- Creació d'una petita coreografia per grups.

2. Manualitats amb materials reciclats

- Figures o decoracions amb materials reutilitzats.

3. Maquillatge creatiu

- Decoració facial per preparar una actuació final

<i>Hora</i>	<b>Dilluns</b>	<b>Dimarts</b>	<b>Dimecres</b>	<b>Dijous</b>	<b>Divendres</b>
9:00–9:05	Entrada	Entrada	Entrada	Entrada	Entrada
9:15–9:30	Escalfament	Escalfament	Escalfament	Escalfament	Escalfament
9:30–11:00	Aparells	Aparells	Aparells	Aparells	Aparells
11.00–11:30	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar
11:30–12:30	Taller acrosport	Zumba	Coreografies	Maquillatge creatiu	Sortida
12:30–13:20	Joc creatiu	Jocs musicals	Concurs ball	Espectacle final	
13:20–13:30	Relaxació	Conte	Relaxació	Estiraments	

# SETMANA 4 - 20 AL 24 JULIOL

## SETMANA D'AVENTURERS

### Objectiu

Fomentar el treball en equip i l'esperit d'aventura.

Aparells:

(En funció dels grups)

<i>Hora</i>	<b>GRUP 1</b>	<b>GRUP 2</b>	<b>GRUP 3</b>	<b>GRUP 4</b>
9.30 - 10.15	Terra	Paral·leles	Barra	Potro
10.15 - 1100	Paral·leles	Terra	Potro	Barra

### Tallers

1. Construcció d'un mapa del tresor

- Els grups creen el seu propi mapa.

2. Taller de brúixoles

- Creació d'una brúixola senzilla amb materials manuals.

3. Gran gimcana del tresor

- Resolució de pistes i reptes per trobar un tresor.

<i>Hora</i>	<b>Dilluns</b>	<b>Dimarts</b>	<b>Dimecres</b>	<b>Dijous</b>	<b>Divendres</b>
9:00–9:05	Entrada	Entrada	Entrada	Entrada	
9:15–9:30	Escalfament	Escalfament	Escalfament	Escalfament	
9:30–11:00	Aparells	Aparells	Aparells	Aparells	
11:00–11:30	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Sortida
11:30–12:30	Mapa del tresor	Taller brúixola	Pistes gimcana	Preparació proves	
12:30–13:20	Joc pistes	Proves aventura	Circuit reptes	Gimcana	
13:20–13:30	Relaxació	Conte aventura	Estiraments	Relaxació	

# SETMANA 5 - 27 AL 31 JULIOL

## SETMANA LA VOLTA AL MÓN

### Objectiu

Conèixer diferents cultures del món a través del joc, l'activitat física i tallers creatius, fomentant el respecte per la diversitat cultural.

Aparells:

(En funció dels grups)

<i>Hora</i>	<b>GRUP 1</b>	<b>GRUP 2</b>	<b>GRUP 3</b>	<b>GRUP 4</b>
9.30 - 10.15	Terra	Paral·leles	Barra	Potro
10.15 - 1100	Paral·leles	Terra	Potro	Barra

### Tallers

#### 1. Passaport del casal

- El primer dia cada participant crearà el seu “passaport del viatger”. Durant la setmana aniran aconseguint segells cada vegada que “visitin” un país.

#### 2. Taller de banderes del món

- Creació de petites banderes de diferents països amb cartolina i pintura per decorar l'espai del casal.

<i>Hora</i>	<b>Dilluns</b>	<b>Dimarts</b>	<b>Dimecres</b>	<b>Dijous</b>	<b>Divendres</b>
9:00–9:05	Entrada	Entrada	Entrada	Entrada	
9:15–9:30	Escalfament	Escalfament	Escalfament	Escalfament	
9:30–11:00	Aparells	Aparells	Aparells	Aparells	
11.00–11:30	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Sortida
11:30–12:30	Taller passaport del viatger	Taller banderes del món	Manualitat cultural	Decoració espai “volta al món”	
12:30–13:20	Joc del món (Europa)	Joc del món (Àfrica)	Joc del món (Àsia)	Joc del món (Amèrica)	
13:20–13:30	Relaxació	Conte del món	Estiraments	Relaxació	