

Campus d'estiu 2026

CET10[®]



CEM La Mar Bella

Barcelona 

PRESENTACIÓ

Des de CET10 hem elaborat aquest dossier amb **propostes d'activitats esportives i de lleure** que són flexibles i adaptables a les necessitats específiques que tinguin els infants.

Aquestes propostes presenten un **objectiu** comú:
arribar a tot el col·lectiu d'infants i joves.



Confiem que aquest dossier sigui del vostre interès i restem a la vostra disposició per a qualsevol dubte.



CET10

Per a CET10, el **temps de lleure és un espai educatiu clau en la formació i creixement dels infants i joves**. Entenem l'educació en l'esport i en el lleure educatiu com un vehicle que afavoreix la **millora de la qualitat del temps d'oci** de les persones, per tal que aquest esdevingui enriquidor, amb caràcter propi i humanitzador.

En aquest espai es dona l'oportunitat d'aprofundir en aspectes molt positius per al creixement personal dels infants i joves.



- > La **vivència de grup** en un context i entorn desconeguts.
- > La **comunicació interpersonal**.
- > L'experimentació de **noves vivències i activitats**.
- > El **respecte pel medi ambient** i en favor de la sostenibilitat.
- > La importància de la **llibertat de les persones**.
- > **El dret i el respecte a les diferències** individuals.
- > **El respecte del ritme evolutiu** de cada infant i jove.
- > Un **espai de creixement educatiu** de qualitat per la vida dels infants i joves participants.



OBJECTIUS GENERALS

Per a CET10, el Lleure és una forma alternativa d'aprenentatge en l'àmbit quotidià que **ajuda als infants i joves a desenvolupar-se en llibertat** i a convida d'una manera més dinàmica i divertida.



Apostem per possibilitar el màxim de vivències personals i oportunitats d'aprenentatge, alhora que oferim un entorn ideal per divertir-se i créixer en l'àmbit global. Tenint en compte l'anterior, a continuació mostrem els objectius generals de les nostres activitats:

- > Crear un entorn on el joc i l'activitat física afavoreixin el **desenvolupament integral de l'infant/jove**.
- > **Educar l'infant o jove en la reflexió** i en la presa de consciència sobre un/a mateix/a, sobre els i les altres i sobre l'entorn.
- > **Fomentar els valors** per al seu creixement personal (respecte, participació, solidaritat i generositat).
- > **Potenciar la relació interpersonal** i les habilitats socials de l'infant/jove, així com la convivència entre companys i companyes.
- > **Respectar** el dret a la diferència i la **diversitat**.
- > Promoure el **respecte pel nostre entorn**.
- > Utilitzar l'activitat física com a eina d'aprenentatge.
- > **Descobrir noves formes d'entreteniment** a través del joc, l'expressió i la convivència.
- > **Adquirir els hàbits saludables** i les seves respectives rutines (higiene i seguretat, alimentació, exercici físic, etc.) a través de l'esport.



METODOLOGIA

Un cop hem plantejat els objectius a assolir per a cada etapa educativa, s'exposen a continuació els diferents principis que CET10 considera necessaris per garantir que el campus d'estiu esdevingui un espai de qualitat educativa:



Sessions estructurades en els següents espais:

- > Espai de cura i benestar.
- > Experiència.
- > Cercle de tancament i reflexió.



PRECAMPUS

AL CEM LA MAR BELLA 1/4



EDATS

Infants de 3 a 6 anys (d'13 a 15 cursat)



DATES, PREUS
I HORARIS

Del 22 de juny al 31 de juliol

Preus setmanals

Horaris setmana 1

(22 al 26/6)

De 9:00 a 17:00 h 135,62 €

> Dinar inclòs tots els dies.

> Acollida gratuïta.

S'ha d'especificar en el moment de la inscripció, per assegurar cobrir el ràtio.

Horaris setmanes 2 a 6

(29/6 al 31/7)

De 9:00 a 17:00 h 169,52 €



PRECAMPUS

AL CEM LA MAR BELLA 2/4



OBJECTIUS

- > **Descobrir i gaudir de la pràctica esportiva**, nous esports i formes de joc.
- > Iniciar-se en disciplines esportives **d'esports d'equip i d'esports individuals**.
- > Treballar les **capacitats motrius bàsiques** i psicomotrius a través de l'exercici físic.
- > Desenvolupar **la creativitat, la coordinació i la consciència corporal** de l'infant a través d'activitats esportives i de jocs.
- > Afavorir la creació i el **compliment de les normes de convivència** entre companys i companyes.



PRECAMPUS

AL CEM LA MAR BELLA 3/4



DESCRIPCIÓ

Proposta de campus, adaptat a l'edat dels i de les participants, on es mostra l'activitat física i l'esport com una forma de gaudir del temps de lleure.

L'objectiu principal és que **els infants s'iniciïn en diferents modalitats esportives, es mantinguin actius i desenvolupin la seva creativitat, coordinació i consciència corporal.**

En aquest campus, els infants realitzaran tota mena d'activitats en els diferents espais que proporciona la instal·lació **CEM La Mar Bella**, i gaudiran tant d'excursions setmanals com de sortides diàries a la platja, on no només faran estona de bany, sinó que també podran realitzar jocs i activitats.



PRECAMPUS

AL CEM LA MAR BELLA 4/4



TIPOLOGIA D'ACTIVITATS

Els infants s'ho passaran d'allò més bé amb la **iniciació a diferents esports:**

- > **Individuals:** esports de raqueta, indiaques, bitlles i atletisme.
- > **Col·lectius:** bàsquet, futbol, handbol, hoquei, voleibol, rugbi i esports alternatius.

Combinarem la pràctica esportiva amb:

- > **Jocs cooperatius**, de coneixença, tradicionals i de confiança.
- > **Jocs a la platja.**
- > **Circuits de psicomotricitat.**
- > **Activitats i jocs amb suport musical.**
- > **Activitats d'expressió corporal.**
- > **Activitats de lleure:** maquillatge, manualitats, etc.

El descobriment de nous jocs i activitats serà tota una aventura!



MULTIESPORTIU

AL CEM LA MAR BELLA 1/4



EDATS

Infants i joves de 6 a 18 anys

(de 1r de primària a 2n de batxillerat cursat)



**DATES, PREUS
I HORARIS**

Del 22 de juny al 31 de juliol

Preus setmanals

Horaris setmana 1

(22 al 26/6)

De 9:00 a 17:00 h **135,62 €**

> Dinar inclòs tots els dies.

> Acollida gratuïta.

S'ha d'especificar en el moment de la inscripció, per assegurar cobrir el ràtio.

Horaris setmanes 2 a 6

(29/6 al 31/7)

De 9:00 a 17:00 h **169,52 €**



MULTIESPORTIU

AL CEM LA MAR BELLA 2/4



OBJECTIUS

- > **Facilitar el coneixement de nous jocs i esports** perquè els infants i joves puguin aprendre i gaudir d'aquests.
- > **Millorar les habilitats motrius bàsiques i específiques** dels diferents esports.
- > **Aprendre aspectes tècnics** dels diferents esports.
- > Desenvolupar **la creativitat, la coordinació i la presa de decisions**.
- > Integrar activitats creatives i dinàmiques relacionades amb l'esport per **animar els infants i joves a expressar-se** i explorar noves formes d'aprenentatge.
- > **Afavorir l'acceptació i el compliment del reglament** o normativa que caracteritzen cada esport.



MULTIESPORTIU

AL CEM LA MAR BELLA 3/4



DESCRIPCIÓ

Proposta de campus, adaptat a l'edat i nivell dels i de les participants, on es mostra la pràctica esportiva com una eina necessària per desenvolupar les seves destreses físiques, per socialitzar-se i divertir-se i per adquirir uns hàbits de vida saludables.

L'**objectiu principal** és que els infants i joves gaudeixin, construeixin **vincles emocionals** i practiquin diferents modalitats esportives, mantenint-se actius i **desenvolupant la seva creativitat, destreses, capacitats físiques i adquirint hàbits de vida saludables**. Tot amb l'ajuda d'un equip de persones qualificat i titulat, ple d'energia i ganes de conèixer els vostres infants i joves.

En aquest campus, els infants i joves realitzaran tota mena d'activitats esportives durant el dia en els diferents entorns de la instal·lació **CEM La Mar Bella**, i gaudiran tant d'excursions setmanals com de sortides diàries a la platja, on no només faran estona de bany, sinó que també podran fer activitats físic-esportives.



MULTIESPORTIU

AL CEM LA MAR BELLA 4/4



METODOLOGIA JOVES 12-18 ANYS

- > La **metodologia** per realitzar les diferents activitats és **assembleària**, d'aquesta manera entre tots i totes definirem el programa de les diferents activitats a realitzar, fent d'aquest campus un espai participatiu i dinàmic pels i per les joves que hi participen.
- > Es plantejaran **programes esportius setmanals** (tornejos, gimcanes esportives, fires, etc.) que seran desenvolupades pel propi grup de convivència i executades al final de la setmana.
- > Totes les activitats es desenvoluparan a partir del **respecte, la tolerància, la igualtat i la inclusió**.



TIPOLOGIA D'ACTIVITATS

Les activitats giraran entorn del coneixement i la pràctica de diferents activitats físic-esportives:

- > **Esports individuals:** atletisme, bàdminton, tenis, etc.
- > **Esports col·lectius:** futbol sala, hoquei, voleibol, bàsquet, beisbol, rugbi, etc.
- > **Esports alternatius:** korfbal, ultimate, acrosport, etc.
- > **Jocs tradicionals:** indiaca, curses de sacs, gimcanes, etc.
- > **Jocs i esports a la platja.**
- > Activitats **d'expressió corporal i dansa.**



#elgranrepte

AL CEM LA MAR BELLA 1/5



EDATS

Infants i joves de 12 a 18 anys

(de 6è de primària a 2n de batxillerat cursat)



DATES, PREUS
I HORARIS

Del 22 de juny al 31 de juliol

Preus setmanals

Horaris setmana 1

(22 al 26/6)

De 9:00 a 17:00 h 135,62 €

> Dinar inclòs tots els dies.

> Acollida gratuïta.

S'ha d'especificar en el moment de la inscripció, per assegurar cobrir el ràtio.

Horaris setmanes 2 a 6

(29/6 al 31/7)

De 9:00 a 17:00 h 169,52 €



#elgranrepte

AL CEM LA MAR BELLA 2/5



OBJECTIUS

- Implementar un **enfocament assembleari** en la presa de decisions, permetent als i a les joves decidir les seves pròpies activitats. Això no només **millorarà la seva autonomia**, sinó que també afavorirà el desenvolupament del seu **esperit crític**.
- **Construir, crear, acordar un projecte esportiu comú** a través del diàleg, la cooperació i l'entreteniment.
- Concebre als i a les pròpies participants com a **protagonistes del seu temps lliure** per ajudar al desenvolupament de la seva autonomia.
- **Incentivar la participació** dels i de les joves en activitats esportives per promoure un estil de vida saludable i actiu, aprofitant el caràcter lúdic i motivant de l'activitat física.
- Potenciar la **pràctica adolescent del gènere femení**.
- **Generar esports i activitats alternatives** d'educació en el lleure, per fomentar una apreciació més àmplia i diversificada de les activitats esportives.
- **Desenvolupar l'autoconfiança** dels i de les joves mitjançant reptes esportius i èxits personals, fomentant la seva autoestima i la seva creença en les seves capacitats.



#elgranrepte

AL CEM LA MAR BELLA 3/5



DESCRIPCIÓ

Proposta de **campus #elgranrepte**, on es duen a terme jocs esportius i exercicis d'aprenentatge tècnic-tàctics, tot combinat amb la pràctica d'activitats físiques de caràcter lúdic, i sempre adaptades a la seva edat.

L'**objectiu principal** és oferir continuïtat en la **pràctica esportiva** en l'etapa de l'adolescència, en un entorn on es fomenten els hàbits saludables i els valors transversals de l'esport: respecte, inclusió, solidaritat, cooperació, autonomia i responsabilitat, entre d'altres, i fer als i a les adolescents participants d'un **context d'innovació i transformació social i cultural**.

Potenciem que els i les joves desenvolupin relacions socials diferents de les habituals, donant peu a què sorgeixin noves amistats a través de la pràctica esportiva saludable.

A banda de les activitats pròpies del campus, els i les joves gaudiran tant d'**excursions setmanals** com **sortides diàries** al parc i/o a altres llocs de l'entorn, on realitzaran activitats físic-esportives.



#elgranrepte

AL CEM LA MAR BELLA 4/5



METODOLOGIA

- > Els i les participants són els protagonistes, per tant, conjuntament amb l'especialista (guia) es responsabilitzen del **seu propi procés d'aprenentatge, participant directament i activament en la programació i execució** de les activitats de manera assembleària.
- > El/la monitor/a - especialista - guia... sense oblidar en cap moment el seu rol, és un/a més de l'atmosfera d'aprenentatge que es crea. Ha de ser capaç de conduir la situació cap a un **clima de respecte i inclusió**, on tot i tota participant pugui sentir-se identificat/da amb el projecte. Per aconseguir aquesta situació, han d'existir **diversos espais de reflexió i consens**.
- > En aquestes assemblees es plantejaran **programes esportius setmanals** (tornejos, gimcanes esportives, fires, etc.) que seran desenvolupades per propi grup de convivència i executades al final de la setmana.
- > Amb aquesta metodologia es genera una **participació activa i responsable** del mateix col·lectiu, entre tots i totes despertem interessos, curiositats i reptes mitjançant la pràctica de l'esport, i a partir del **respecte, la tolerància, la igualtat i la inclusió**.



#elgranrepte

AL CEM LA MAR BELLA 5/5



TIPOLOGIA D'ACTIVITATS

Els i les participants d'aquest campus elaboraran la programació de manera conjunta i consensuada, a través d'espais assemblearis on crearan una proposta esportiva que inclouen:

- > **Assemblees grupals.**
- > **Dinàmiques de coneixença i de cooperació.**
- > **Esports alternatius:** parkour, urban dance, defensa personal.
- > **Esports sobre rodes:** skate, scooter i patins.
- > **Activitats a parcs de l'entorn i esports a la platja.**
- > **Esports individuals:** atletisme, bàdminton, tenis de taula, etc.
- > **Esports col·lectius:** futbol sala, hoquei, voleibol, bàsquet, rugbi, entre d'altres.



GIMNÀSTICA RÍTMICA

AL CEM LA MAR BELLA 1/4



EDATS

Infants i joves de 6 a 18 anys

(de 1r de primària a 2n de batxillerat cursat)



**DATES, PREUS
I HORARIS**

Del 22 de juny al 31 de juliol

Preus setmanals

Horaris setmana 1

(22 al 26/6)

De 9:00 a 17:00 h **135,62 €**

> Dinar inclòs tots els dies.

> Acollida gratuïta.

S'ha d'especificar en el moment de la inscripció, per assegurar cobrir el ràtio.

Horaris setmanes 2 a 6

(29/6 al 31/7)

De 9:00 a 17:00 h **169,52 €**



GIMNÀSTICA RÍTMICA

AL CEM LA MAR BELLA 2/4



OBJECTIUS

- > **Conèixer el cos i les seves possibilitats**, així com millorar el seu domini.
- > **Desenvolupar la lateralitat** del cos.
- > Aprendre a **corregir la postura** en la realització dels exercicis.
- > **Millorar les habilitats motrius** com la flexibilitat, la coordinació, l'equilibri i la força, que són fonamentals per a la pràctica de la gimnàstica rítmica.
- > **Fomentar la creativitat i l'expressió personal** mitjançant la creació de coreografies pròpies i el desenvolupament d'un estil personal en la pràctica d'aquesta disciplina.
- > **Encoratjar la perseverança** i la passió per la gimnàstica rítmica, motivant els i les participants a mantenir-se dedicats/des i connectats/des amb la disciplina al llarg del temps.



GIMNÀSTICA RÍTMICA

AL CEM LA MAR BELLA 3/4



DESCRIPCIÓ

Proposta de **campus específic de gimnàstica rítmica**, adaptat a l'edat i nivell dels i de les participants, on a través del treball en equip, i millorant i perfeccionant les habilitats tècniques, es busca una evolució en aquesta modalitat, tot mitjançant l'assoliment d'objectius específics i fent ús d'unes instal·lacions idònies per la pràctica d'aquesta disciplina.

L'objectiu principal és **millorar el domini del propi cos** mitjançant el coneixement d'aquest, el desenvolupament de la lateralitat i la correcció de la postura.

En aquest campus de gimnàstica rítmica, els infants i joves realitzaran tota mena d'activitats esportives en els diferents entorns de la instal·lació **CEM La Mar Bella**, i gaudiran tant d'excursions setmanals com de sortides diàries a la platja, on no només faran estona de bany, sinó que també podran fer activitats físic-esportives.



GIMNÀSTICA RÍTMICA

AL CEM LA MAR BELLA 4/4



TIPOLOGIA D'ACTIVITATS

Les activitats giraran entorn del coneixement i la pràctica dels **fonaments tècnics de la gimnàstica rítmica**. Es treballen diferents aspectes mitjançant:

- > **Exercicis específics**, amb i sense acompanyament musical, que requereixen força, flexibilitat i agilitat.
- > Posicions i moviments bàsics.
- > Desplaçaments, balancejos, salts, girs, equilibris, etc.
- > Elements acrobàtics.
- > Dansa.

Compaginarem les jornades de gimnàstica rítmica amb **jocs i esports a la platja**.



TRAMPOLÍ

AL CEM LA MAR BELLA 1/4



EDATS

Infants i joves de 6 a 18 anys

(de 1r de primària a 2n de batxillerat cursat)



DATES, PREUS
I HORARIS

Del 22 de juny al 31 de juliol

Preus setmanals

Horaris setmana 1

(22 al 26/6)

De 9:00 a 17:00 h **135,62 €**

> Dinar inclòs tots els dies.

> Acollida gratuïta.

S'ha d'especificar en el moment de la inscripció, per assegurar cobrir el ràtio.

Horaris setmanes 2 a 6

(29/6 al 31/7)

De 9:00 a 17:00 h **169,52 €**



TRAMPOLÍ

AL CEM LA MAR BELLA 2/4



OBJECTIUS

- > Fomentar l'**aprenentatge de les tècniques bàsiques** del trampolí, com els salts, les posicions corporals correctes i els aterratges segurs.
- > **Identificar els diferents elements acrobàtics.**
- > Treballar la **força muscular, la flexibilitat i les habilitats motrius** a través d'exercicis específics.
- > Implementar exercicis que millorin la **concentració i el control mental**, ja que aquests són crucials per a l'execució precisa de les tècniques de trampolí.



TRAMPOLÍ

AL CEM LA MAR BELLA 3/4



DESCRIPCIÓ

Proposta de **campus específic de trampolí**, adaptat a l'edat i nivell dels i de les participants, on a través del treball en equip, i millorant i perfeccionant les habilitats tècniques, es busca una evolució en aquesta modalitat, tot mitjançant l'assoliment d'objectius específics i fent ús d'unes instal·lacions idònies per la pràctica d'aquesta disciplina.

L'objectiu principal és **desenvolupar la coordinació, la força i les habilitats motores així com l'orientació**, ja que durant la pràctica d'aquesta modalitat esportiva els infants i els/les joves s'han d'enfrontar a posicions canviants del seu cos.

Es treballa el control corporal així com la tècnica de salt amb tots els elements bàsics del trampolí, tant a terra com en els diferents aparells, d'una forma lúdica i dinàmica.

A banda de les activitats pròpies de trampolí, els infants i joves i gaudiran tant d'excursions setmanals com de sortides diàries a la platja, on no només faran estona de bany, sinó que també podran fer activitats físic-esportives.



TRAMPOLÍ

AL CEM LA MAR BELLA 4/4



TIPOLOGIA D'ACTIVITATS

Les activitats giraran entorn del **coneixement i la pràctica dels fonaments tècnics del trampolí.**

Es treballen diferents aspectes mitjançant exercicis de:

- > Elements acrobàtics.
- > Tècnica de salt.
- > Posicions bàsiques.
- > Flexibilitat.
- > Coordinació.
- > Força.

Compaginarem les jornades de trampolí amb activitats amb jocs i esports a la platja.



ATLETISME

AL CEM LA MAR BELLA 1/4



EDATS

Infants i joves de 6 a 18 anys

(de 1r de primària a 2n batxillerat cursat)



DATES, PREUS
I HORARIS

Del 22 de juny al 31 de juliol

Preus setmanals

Horaris setmana 1

(22 al 26/6)

De 9:00 a 17:00 h 135,62 €

> Dinar inclòs tots els dies.

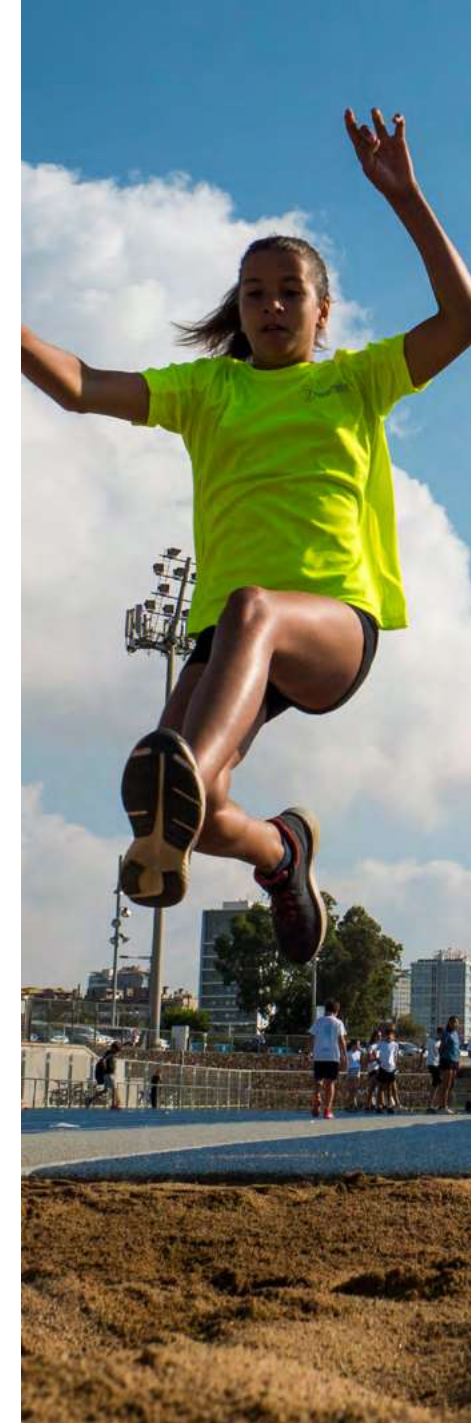
> Acollida gratuïta.

S'ha d'especificar en el moment de la inscripció, per assegurar cobrir el ràtio.

Horaris setmanes 2 a 6

(29/6 al 31/7)

De 9:00 a 17:00 h 169,52 €



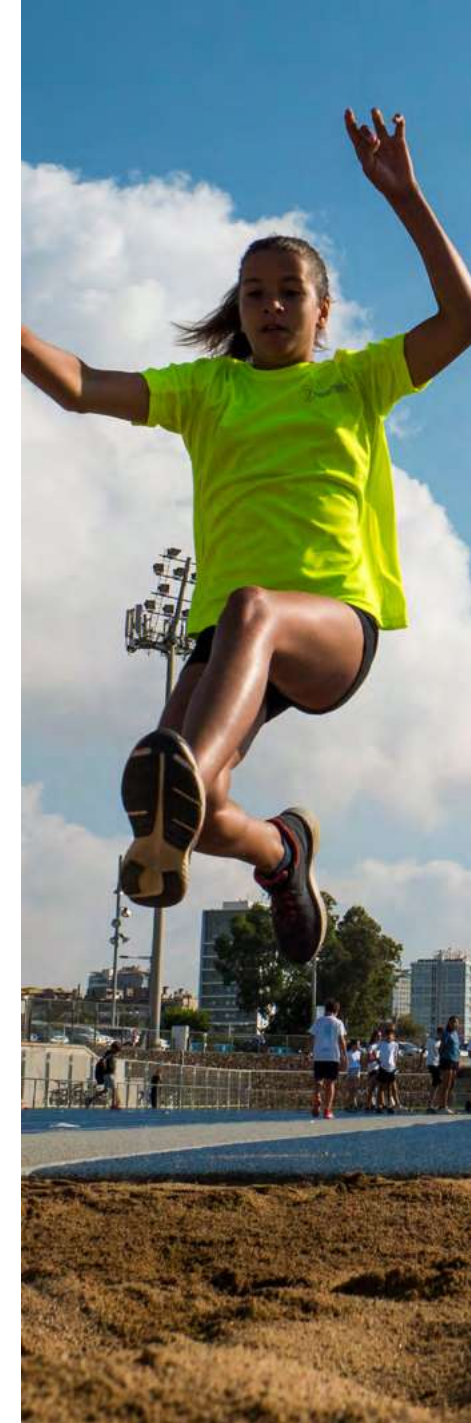
ATLETISME

AL CEM LA MAR BELLA 2/4



OBJECTIUS

- > Desenvolupar les **qualitats físiques i motrius** com córrer, saltar i llançar, entre d'altres.
- > Treballar en la **millora de la coordinació, l'equilibri i la flexibilitat** dels i dels infants i joves atletes.
- > Practicar les **diferents modalitats de l'atletisme** (tanques, salt, perxa, llançaments, fons...).
- > Treballar en la **millora de la condició física** general dels i de les atletes, incloent-hi resistència, força i velocitat.



ATLETISME

AL CEM LA MAR BELLA 3/4

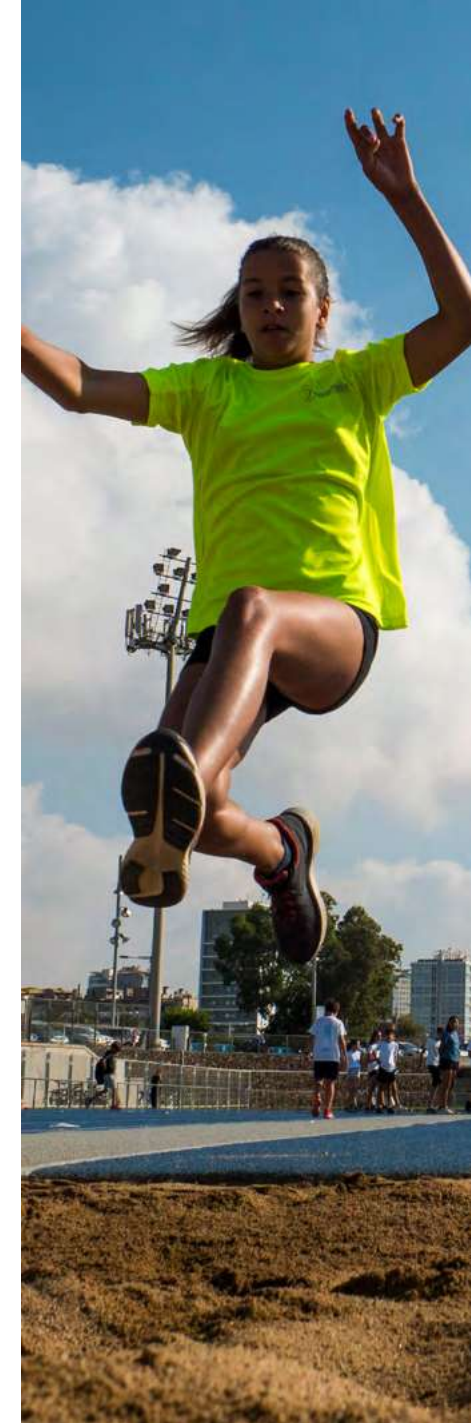


DESCRIPCIÓ

Proposta de **campus específic d'atletisme**, adaptat a l'edat i nivell dels i de les participants, on a través del treball en equip, i millorant i perfeccionant les habilitats tècniques, es busca una evolució en aquesta modalitat, tot mitjançant l'assoliment d'objectius específics i fent ús d'unes instal·lacions idònies per la pràctica d'aquesta disciplina.

L'objectiu principal és **desenvolupar les qualitats físiques i motrius** (coordinació, flexibilitat, etc.), mitjançant la introducció gradual de les diferents modalitats que conformen aquesta disciplina esportiva en el cas dels i de les participants de menor edat, així com la millora de les mateixes en el cas dels i de les participants de més edat.

A banda de les activitats pròpies d'atletisme, els infants i joves gaudiran tant d'excursions setmanals com de sortides diàries a la platja, on no només faran estona de bany, sinó que també podran fer activitats físic-esportives.



ATLETISME

AL CEM LA MAR BELLA 4/4

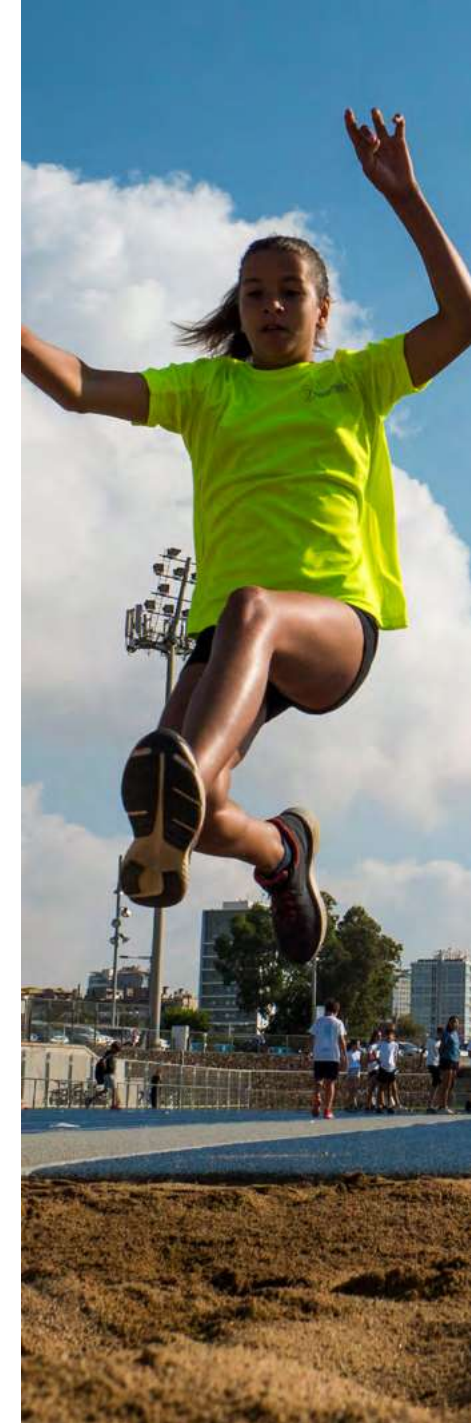


TIPOLOGIA D'ACTIVITATS

Les activitats giraran entorn del coneixement i la pràctica de les diferents modalitats i el seus fonaments tècnics. Es treballaran mitjançant exercicis de:

- > Tècnica de carrera.
- > Coordinació.
- > Tanques.
- > Salts.
- > Llançaments.

Compaginarem les jornades d'atletisme amb la pràctica d'altres modalitats esportives dins el pavelló i amb jocs i esports a la platja.



RUGBI

AL CEM LA MAR BELLA 1/4



EDATS

Infants i joves de 6 a 18 anys

(de 1r de primària a 2n batxillerat cursat)



DATES, PREUS
I HORARIS

Del 22 de juny al 31 de juliol

Preus setmanals

Horaris setmana 1

(22 al 26/6)

De 9:00 a 17:00 h 135,62 €

> Dinar inclòs tots els dies.

> Acollida gratuïta.

S'ha d'especificar en el moment de la inscripció, per assegurar cobrir el ràtio.

Horaris setmanes 2 a 6

(29/6 al 31/7)

De 9:00 a 17:00 h 169,52 €



RUGBI

AL CEM LA MAR BELLA 2/4



OBJECTIUS

- > Introduir els **conceptes bàsics del joc**, com ara passar, agafar i les regles fonamentals.
- > Desenvolupar les **habilitats motrius bàsiques** i la coordinació.
- > Fomentar la **comprensió de les diferents posicions i rols** dins de l'equip.
- > Treballar en la **millora de la resistència, la força i la velocitat** adaptant els exercicis a l'edat dels i de les participants.
- > Treballar en **jocs i situacions reals de partit** per aplicar els coneixements adquirits.



RUGBI

AL CEM LA MAR BELLA 3/4



DESCRIPCIÓ

Proposta de **campus específic de rugbi**, adaptat a l'edat i nivell dels i de les participants, on a través del treball en equip, i millorant i perfeccionant les habilitats tècnic-tàctiques, es busca una evolució en aquesta modalitat, tot mitjançant l'assoliment d'objectius específics i fent ús d'unes instal·lacions idònies per la pràctica d'aquesta disciplina.

L'objectiu principal és **descobrir i millorar les tècniques que permeten desenvolupar el joc (avançar i conservar la pilota) i experimentar i treballar les diferents situacions de joc i de contacte.**

El monitoratge prové del **CNP (Club Natació Poblenou)**, el qual treballa en la línia dels valors propis d'aquest esport: treball en equip, disciplina, respecte, el gaudi i la companyonia.

A banda de les activitats pròpies del rugbi, els infants i joves gaudiran tant d'excursions setmanals com de sortides diàries a la platja, on no només faran estona de bany, sinó que també podran fer activitats físic-esportives.



RUGBI

AL CEM LA MAR BELLA 4/4



TIPOLOGIA D'ACTIVITATS

Les activitats giraran entorn del **coneixement i la pràctica dels fonaments tècnics i tàctics del rugbi.**

Es treballen diferents aspectes mitjançant exercicis de:

- > Assaig.
- > Cursa de pilota.
- > Passada.
- > Avant.

Compaginarem les jornades de rugbi matinals amb jocs i esports a la platja.



VÒLEI PLATJA

AL CEM LA MAR BELLA 1/4



EDATS

Infants i joves de 6 a 18 anys

(de 1r de primària a 2n de batxillerat cursat)



DATES, PREUS
I HORARIS

Del 22 de juny al 31 de juliol

Preus setmanals

Horaris setmana 1

(22 al 26/6)

De 9:00 a 17:00 h 135,62 €

> Dinar inclòs tots els dies.

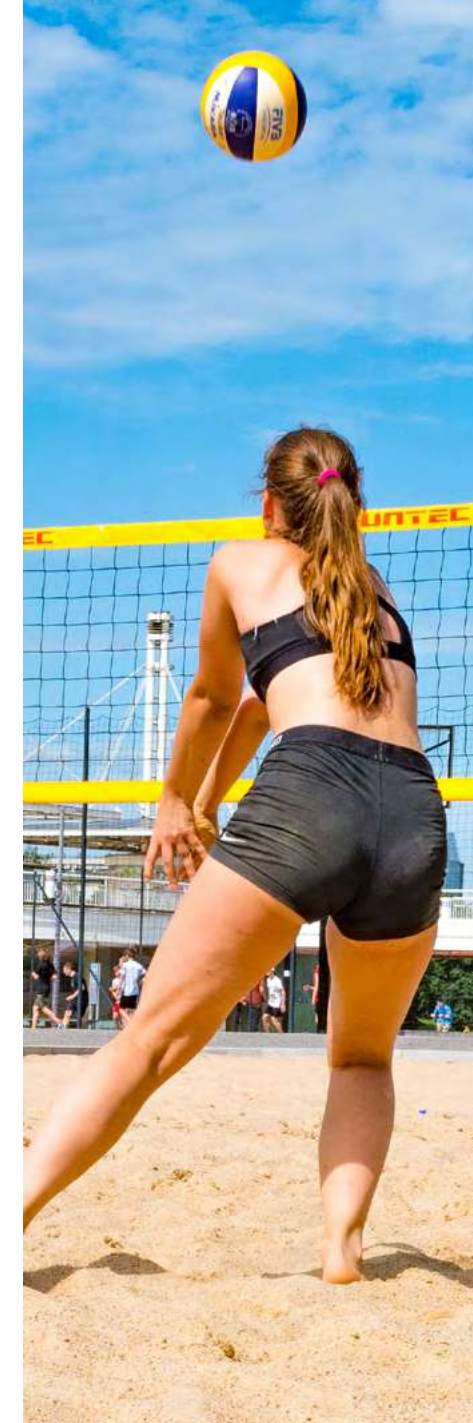
> Acollida gratuïta.

S'ha d'especificar en el moment de la inscripció, per assegurar cobrir el ràtio.

Horaris setmanes 2 a 6

(29/6 al 31/7)

De 9:00 a 17:00 h 169,52 €



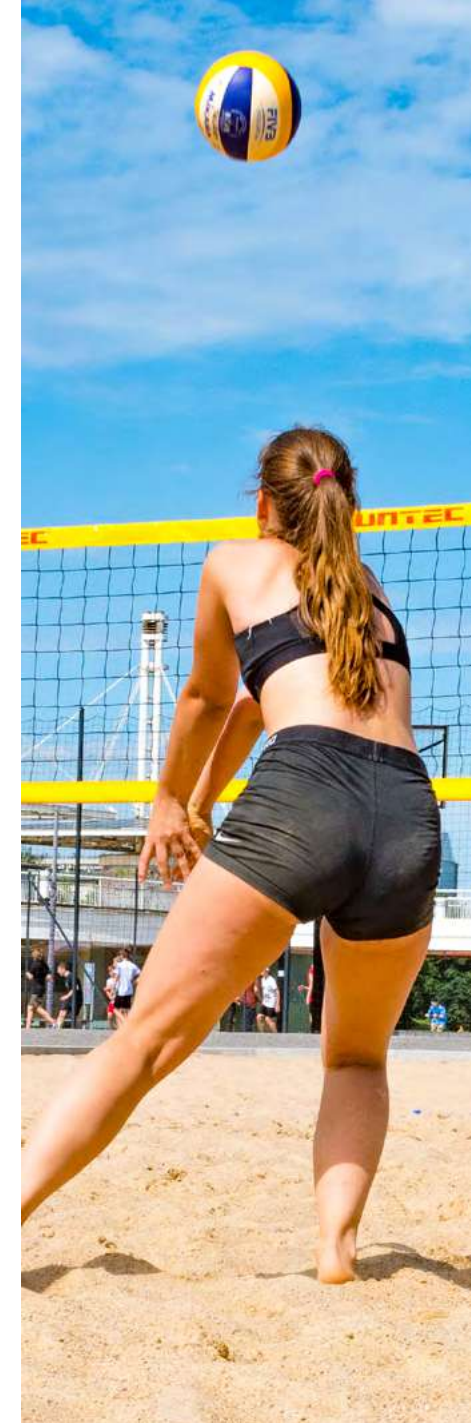
VÒLEI PLATJA

AL CEM LA MAR BELLA 2/4



OBJECTIUS

- **Introduir** als i a les participants **en el món del voleibol platja** de manera lúdica i divertida.
- **Desenvolupar les habilitats bàsiques** com ara el xoc de pilota, la coordinació i el moviment sobre la sorra.
- **Aprofundir en els fonaments tècnics** del voleibol platja, incloent-hi la recepció, el xoc, el servei i el bloqueig.
- **Ensenyar estratègies tàctiques**, incloent-hi la lectura del joc i l'adaptació a les situacions variables.
- **Fomentar la presa de decisions ràpides i la comunicació efectiva** entre els membres de l'equip.



VÒLEI PLATJA

AL CEM LA MAR BELLA 3/4



DESCRIPCIÓ

Proposta de campus **específic de vòlei i vòlei platja**, adaptat a l'edat i nivell dels i de les participants, on a través del treball en equip, i millorant i perfeccionant les habilitats tècnic-tàctiques, es busca una evolució en aquesta modalitat, tot mitjançant l'assoliment d'objectius específics i fent ús d'unes instal·lacions idònies per la pràctica d'aquesta disciplina.

L'objectiu primordial és **desenvolupar un perfil de jugadors/es intel·ligents i competents, que pensin abans d'actuar en cada situació de joc** en la qual es trobin implicats/des.

A banda de les activitats pròpies del vòlei, els infants i joves també realitzaran jocs cooperatius per treballar els valors associats a l'activitat física i l'esport, i gaudiran tant d'estones de bany a la platja com d'excursions setmanals.



VÒLEI PLATJA

AL CEM LA MAR BELLA 4/4

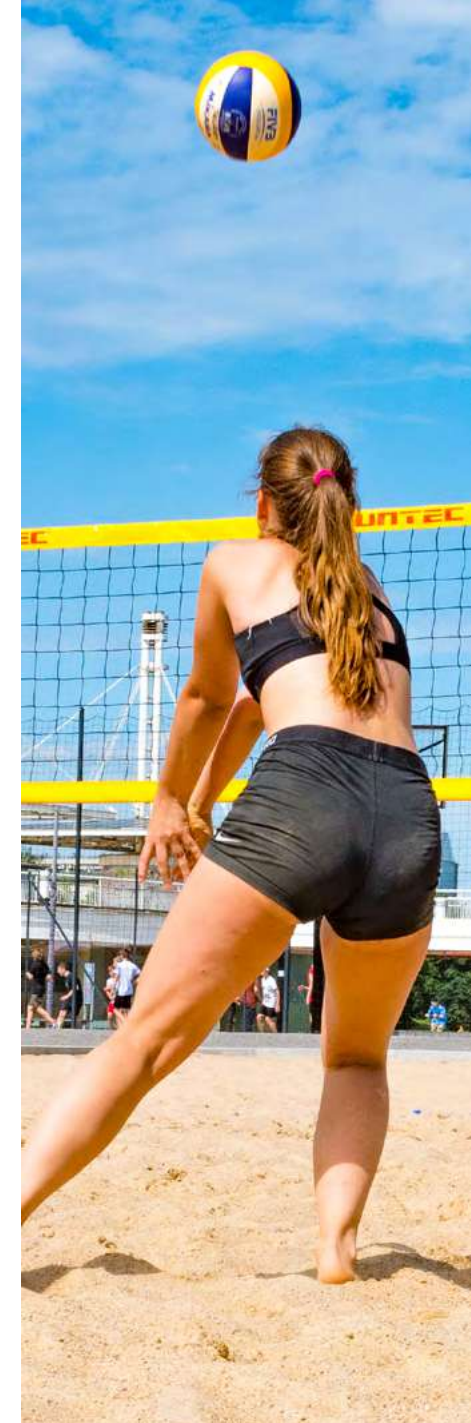


TIPOLOGIA D'ACTIVITATS

Les activitats giraran entorn del **coneixement i la pràctica dels fonaments tècnics i tàctics del vòlei**.

Es treballaran mitjançant exercicis de:

- > **Tècnica:** servei, toc de dits i mà baixa, caigudes, batuda d'atac i rematada, desplaçaments, bloqueig, etc.
- > **Tàctica individual i col·lectiva:** recepció, col·locació, atac, defensa.
- > **Situacions reduïdes de joc real:** 1x1, 1+1, 2x2, 2+2, 3x3 i 4x4, (tot i ser el 2x2 la modalitat més popular del vòlei platja, ensenyarem també a jugar 3x3 i 4x4).
- > **Competicions:** jocs per estimular la concentració, l'ús de la tècnica i la tria de decisions. Es farà vòlei adaptat, amb jocs específics i petites modificacions del reglament.



TIPOLOGIA DE SORTIDES

PER A INFANTIL

Sortides de matí

Platja de la Mar Bella

Cada matí (excepte el dia de sortida de tot el dia)

Sortides de tot el dia

Parc Mediambiental de Gualba

23/06/26

Cosmocaixa + Taller (Pendent)

Pendent data

Granja Can Gel

08/07/2026

Pampallugues (Teatre a l'escola)

15/07/26

Rucs de la Serralada

22/07/26

Piscina Vallparadís Terrassa (Pendent)

Pendent data



TIPOLOGIA DE SORTIDES

PER A PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

Sortides de matí

Platja de la Mar Bella

Cada matí (excepte el dia de sortida de tot el dia)

Sortides de tot el dia

Parc Mediambiental de Gualba

23/06/26

The Indoor Jumping Club

30 de juny i 1 de juliol (2 torns)

Illa Fantasia

10/07/2026

Futbol Flag + Llac de Can Dragó

16 i 17 de juliol (2 sortides)

Alfa5 XR Sport + Platja

22/07/26

Piscina Vallparadís Terrassa (Pendent)

Pendent data



PROCÉS D'INSCRIPCIÓ AL CAMPUS

La tramitació de les inscripcions al campus de la campanya d'estiu 2026 es podrà realitzar a partir del 13 d'abril, de la següent manera:

Inscripció online a cet10.com/casal-estiu/



Un cop accediu a la pàgina d'inici del nostre web podreu consultar l'oferta d'activitats del campus.

Heu d'accedir-hi amb el vostre usuari i contrasenya. En cas de no tenir-ne, cal crear-los. Un cop fet això, **cal omplir les dades dels infants/joves, escollir l'activitat que voleu i seleccionar les setmanes, els torns i els serveis complementaris** (acollida matinal i/o acollida de tarda, en cas necessari).

Cal que ompliu el formulari amb totes les dades que es demanen, ja que la manca d'alguna d'aquestes informacions pot invalidar la inscripció.



DOCUMENTACIÓ A LLIURAR PER PART DE LES FAMÍLIES

Els consentiments i autoritzacions es complimentaran via telemàtica, durant el procés d'inscripció.

A la pàgina web trobareu la documentació explicada.

Un cop feu la inscripció, hi haurà un apartat on s'hauran d'adjuntar:

- > La imatge o el document PDF de la targeta sanitària individual (CatSalut, Muface, etc.).
- > L'autorització de sortides.
- > La fitxa de salut.
- > La imatge o el document PDF acreditatiu i actualitzat del carnet de vacunació de l'infant/jove o, en cas de no estar vacunat/da, un certificat mèdic oficial.



SUBVENCIONS PER A LES FAMÍLIES

CAMPANYA D'ESTIU

Se subvencionaran (sempre amb el màxim d'una activitat per infant/jove), **un màxim de 2 setmanes als casals d'estiu**, casals esportius i campus; o **14 dies en el cas de les colònies** (només es podrà sol·licitar per a una modalitat).

Els/les interessats/des a sol·licitar la subvenció hauran de:

- > **Haver fet la sol·licitud d'assignació de nivell d'ajut** (oberta des del 15 de gener fins a l'11 de febrer de 2026).
- > **Estar empadronats/des al municipi de Barcelona** (es comprovarà la inscripció d'ofici per part de l'Ajuntament).
- > **No superar el límit de renda establert per membre de la unitat de convivència.**

En aquesta edició, **caldrà introduir el codi de l'activitat** (publicat en la web cet10.com) i el **codi d'identificació de l'infant/jove** (facilitat en la sol·licitud d'assignació d'ajut).

- > **On tramitar-ho?**
De manera telemàtica, amb les indicacions que trobareu a cet10.com
- > Davant de qualsevol dubte referent a aquest procés, podeu dirigir-vos al **correu electrònic** info@cet10.com
- > **Dates per tramitar-ho:**
Del 4 al 22 de maig de 2026.

Passos a seguir per formalitzar la sol·licitud:

1. Realitzar la preinscripció al **casal, campus o colònies** triat com a "Beca (horari desitjat)" (només podreu optar a un màxim de dues setmanes en el cas dels casals i campus).
2. Un cop feta la reserva de la setmana o setmanes a realitzar, **s'ha de tramitar la sol·licitud de subvenció** de l'Ajuntament de Barcelona a través de l'**Oficina Virtual de Tràmits**.

A mitjans del mes de juny es notificarà la **resolució final** de l'import dels ajuts.

DIVERSITAT I INCLUSIÓ AL PROJECTE D'ESTIU

La inclusió dins el món educatiu té com a objectiu **generar un projecte on tots els i les alumnes**, tenint en compte les seves diferències, **puguin enriquir-se gràcies a la diversitat**, per així poder créixer junts/es. Per tal que la formació sigui fructífera per a tots els i les alumnes, **hi ha una figura clau**, la del/de la **monitor/a de suport**; aquella persona que **està en tot moment amb l'infant** que necessita sempre algú al seu costat, ajudant, guiant i donant suport.

Monitoratge de suport a la inclusió

Totes les activitats que formen part de la campanya han de garantir **la inclusió de tots els infants i adolescents**.

Pel que fa a la **sol·licitud de monitoratge de suport per a la inclusió**, aquells infants/joves que resideixen i estiguin empadronats a Barcelona i que per la seva discapacitat presenten unes especials

dificultats d'inclusió podran sol·licitar un/a monitor/a de suport.

En el cas que es consideri necessari el monitoratge de suport, l'Ajuntament es farà càrrec de la despesa (seguint les referències laborals fixades en el conveni del sector del lleure), **garantint un màxim de 4 torns** per infant/jove i **valorant situacions excepcionals en funció del pressupost**.

Com sol·licitar el/la monitor/a de suport

> On tramitar-ho?

De manera telemàtica, enviant un correu electrònic a monitorsuport@cet10.com especificant el següent a l'assumpte: Sol·licitud de monitor/a de suport. Nom i cognoms de l'infant o infants per al/ als que es demana el/la monitor/a.

> Davant de qualsevol dubte referent a aquest procés, dirigir-se al correu electrònic indicat prèviament, o bé al número de telèfon 93 278 31 35.

PLA DE COMUNICACIÓ

Entesa la comunicació com un dels pilars per al bon desenvolupament i de qualitat del projecte de lleure, on intervenen diferents agents que disposen d'una influència directa sobre els infants i/o els joves, us presentem el pla de comunicació que es durà a terme des de l'inici fins a la finalització del campus d'estiu.

Què comunicarem?

Abans del campus

- > **Projecte** pedagògic.
- > **Gestió de subvencions** de l'Ajuntament de Barcelona.
- > **Sol·licitud de monitoratge de suport** a la inclusió.
- > **Procés d'inscripció.**
- > **Programacions** del campus.
- > **Què cal portar?**
- > **Funcionament** del campus.

Durant el campus

- > **Procés d'inscripció.**
- > **Programacions** del campus.
- > **Què cal portar?**
- > **Funcionament** del campus.
- > **Fotografies i vídeos** del campus (DropBox).
- > **Enquestes** de satisfacció.
- > Possibles **canvis i modificacions.**

Després del campus

- > **Fotografies i vídeos** del campus (galeria).
- > **Enquestes** de satisfacció.
- > **Memòria** del projecte.



PLA DE COMUNICACIÓ



Reunions amb famílies



Reunions informatives per resoldre dubtes abans i durant el campus

A la **2a reunió** parlem de:

- > **Funcionament i presentació de l'equip** referent de monitoratge.
- > Presentació de les **activitats programades i les sortides** amb data tancada.
- > **Què cal portar el 1r dia de campus.**
- > **Consentiments a signar i la documentació a pujar** a la plataforma d'inscripció.



Correu electrònic



Cada setmana, abans de l'inici del campus, s'enviarà la següent informació per email

- > **El que cal portar**, amb tot el material necessari.
- > **Programació amb les sortides indicades**, tant matinals com de tot el dia.
- > **El menú de la setmana** (s'ha de tenir en compte que dins del campus es varia en funció de les al·lèrgies).
- > **Notificacions i avisos importants** a tenir en compte (modificacions de sortida per previsió de mal temps, activitat especial o necessitat de participació de les famílies).



PLA DE COMUNICACIÓ



Web cet10.com



Informació i comunicació a través de la web

- > Fer **gestions** com inscripcions o canvis de dades.
- > Consultar **preus, programacions o sortides**, entre d'altres.

* L'atenció presencial queda restringida a casos molt concrets, identificats durant la consulta telemàtica prèvia.



Cartelleria



Material de comunicació a l'entrada de l'escola

- > El document de **què cal portar**.
- > Avisos i notificacions.
- > Programacions.
- > Lona informativa.



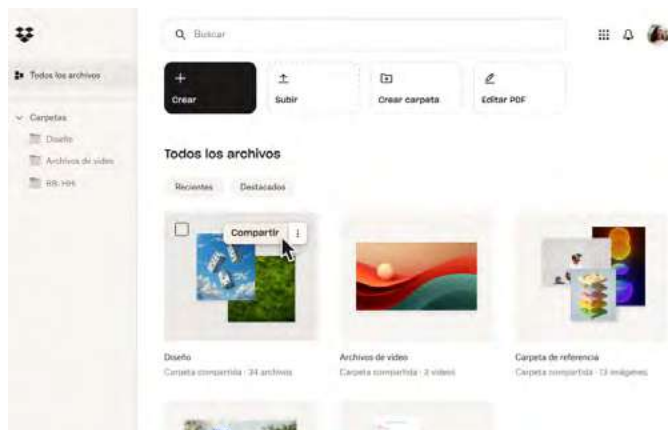
PLA DE COMUNICACIÓ



DropBox



A través de CET10 i gràcies a la galeria de fotografies que ens ofereix **DropBox**, rebreu un enllaç per consultar les fotografies de la setmana als diferents campus.



PLA DE COMUNICACIÓ



Comunitat de WhatsApp ↙

L'eina més ràpida de comunicació, que permet als coordinadors i coordinadores dels nostres projectes comunicar-se de manera efectiva amb vosaltres.

Coordinació crea un grup de WhatsApp per a:

- > **Confirmar l'arribada al lloc** de l'excursió/sortida.
- > **Confirmar la tornada del lloc** de l'excursió/sortida.
- > **Confirmar l'enviament de correus electrònics** de la coordinació cap a les famílies.

En cap cas s'ha d'utilitzar aquesta eina per:

- > Enviar **missatges publicitaris, polítics, esportius**, etc.
- > Iniciar **discussions** que puguin generar malentesos.
- > Dirigir **queixes i/o solucionar conflictes**.



GESTIÓ DEL PERSONAL 1/3

Tasques i funcions pròpies del coordinador/a (Director/a col·legiat/da o amb ROPEC)

Gestió de l'equip de treball i funcionament:

- > **Crear l'equip** (recerca i selecció) amb el suport de la coordinació pedagògica.
- > Rebre la **documentació** necessària per a la **contractació**, gestionar les altes del monitoratge i enviar-les a la coordinació pedagògica.
- > **Presentar als monitors/es els seus companys i companyes.**
- > **Explicar a l'equip el funcionament general del campus** i els protocols establerts.
- > **Revisar l'adequació de les programacions** elaborades i proposades per l'equip de monitoratge.
- > **Controlar la puntualitat** de les activitats (horari previst), així com l'actitud de l'equip de monitoratge.
- > **Motivar** i/o col·laborar amb els monitors/es.
- > Donar-li un **feedback a l'equip de monitors/es** sobre les dinàmiques de grup (metodologia utilitzada, nivell de motivació, bon tracte amb companys/es, control dels grups, etc.).
- > **Intervenir directament en cas d'accident** i informar a la família i a la coordinació pedagògica.
- > **Assegurar el compliment dels protocols** d'higiene i seguretat del campus.



GESTIÓ DEL PERSONAL 2/3

Tasques i funcions pròpies del monitor o monitora

Gestió de les activitats

- > Treballar els hàbits saludables, valors i actituds corresponents a cada grup d'infants/ joves.
- > Intervenir directament en cas d'accident i comunicar-ho a la coordinació.

Gestió de l'espai i del material

- > Preparar i recollir el material i els espais necessaris per dur a terme les activitats.
- > Tenir cura del material i establir els mecanismes d'ordre.

Comunicació i uniformitat

- > Fer el seguiment de les incidències i comunicar-les a la coordinació de l'equip.
- > Assistir a les reunions convocades.
- > Portar roba còmoda i adient per la realització de les diferents activitats.



GESTIÓ DEL PERSONAL 3/3

Tasques i funcions pròpies del monitor o monitora en pràctiques

- > Seguir les recomanacions de la coordinació del campus (director/a col·legiat/da o amb ROPEC).
- > Fer servir diferents tècniques tals com l'animació i l'expressió.
- > Mostrar interès i estar motivat/da.
- > Tenir en compte la **seguretat dels infants i joves** a l'hora de dur a terme qualsevol acció (posar mitjans per assegurar la prevenció de riscos).
- > **Arribar puntualment i mostrar-se responsable**, col·laborar activament i fer propostes.



FORMACIÓ CURRICULAR DEL PERSONAL

Des de **CET10** es contempla que les figures que intervenen activament **en el projecte de campus d'estiu** han de vetllar en tot moment per la seva **formació** inicial i també per anar formant-se constantment al llarg de la seva trajectòria professional.

Com a educadors/es, és necessari prendre consciència del **valor educatiu del lleure**, del paper que juga cada monitor/a i no perdre de vista que aquest paper està en interacció amb altres agents educatius.

L'**equip humà** que exercirà les tasques educatives al projecte d'estiu **estarà format per:**

Coordinador/a pedagògic/a

- > Grau de Pedagogia.
- > Grau de CAFE.
- > Director/a d'Educació en el Lleure.

Coordinador/a del projecte (director/a de lleure)

- > Director/a d'educació en el lleure.
- > Grau en Pedagogia, CAFE, Magisteri, etc.
- > Grau Superior d'Esports i Tècnic de ROPEC.

Equip de monitoratge

- > Monitor/a d'educació en el lleure.
- > Cicle Superior d'Esports.
- > Animadors/es socioculturals.
- > Titulacions CAFE.



CENTRE DE FORMACIÓ CET10

El centre de Formació CET10 és un centre adscrit al Departament d'Ensenyament com a centre formador de **graus mitjans i superiors esportius**, i també imparteix **formació d'educació en el lleure**. Aquest centre és un dels pilars fonamentals de CET10 i **és d'on surten molts dels professionals que treballen amb nosaltres** en les diferents línies que tenim (centres d'oci i fitness, gimnasos a empreses, menjadors, esport escolar, seccions esportives, colònies i casals/campus).

Oferim formació en el lleure, l'esport, l'activitat física i l'animació sociocultural en **tres modalitats**:

Formació oberta

Cursos **dirigits** a totes aquelles **persones** que ja **treballen en una entitat d'educació** no formal o en el lleure i estan interessades a obtenir uns recursos i una **formació que millori la seva capacitat** per a la intervenció educativa, desenvolupant la seva feina de manera més rigorosa i eficaç.

Formació subvencionada

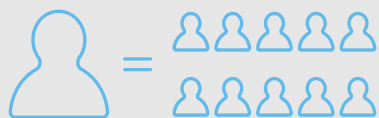
Persones en situació d'atur que vulguin formar-se professionalment, per tal d'accedir al mercat laboral (cursos subvencionats pel Servei d'Ocupació de Catalunya i el Fons Social Europeu).

Formació a mida

Una àmplia varietat de **programes de formació** adaptats a les **necessitats de les empreses i/o organitzacions**.



RÀTIOS AL PROJECTE D'ESTIU



Organitzem els grups amb unes ràtios d'1/10

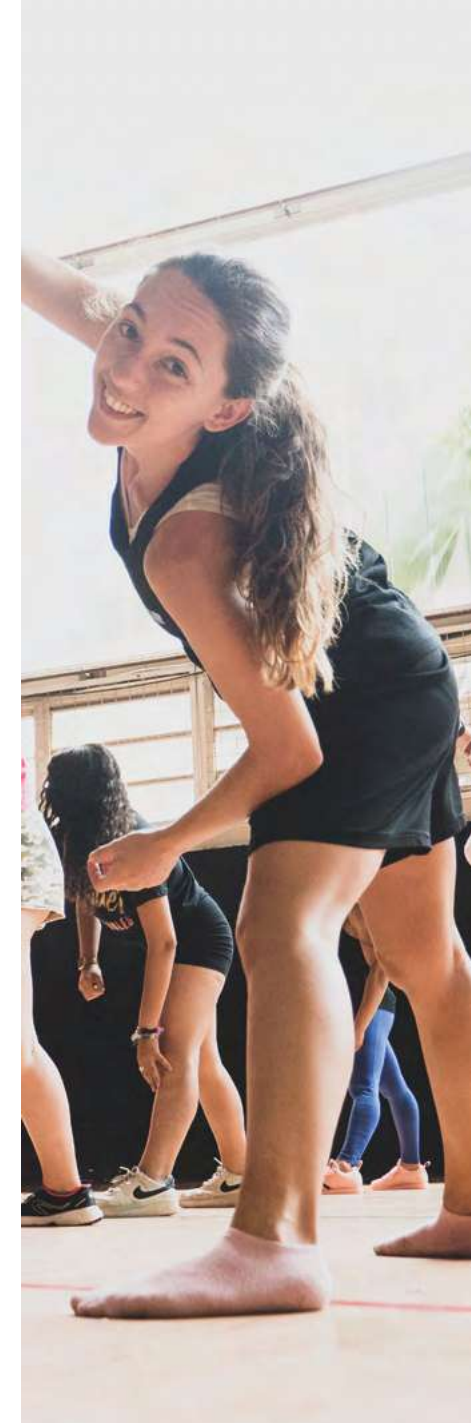


Per poder dur a terme el projecte d'estiu amb la màxima qualitat i seguretat possible, des de CET10 organitzem els grups amb unes ràtios d'1/10, on un/a monitor/a és el/la responsable de 10 infants/joves. La ràtio està continguda en el decret 267/2016, específicament sobre rutes esportives, casals esportius i estades o campus esportius.

CET10 és una entitat formadora de nous i noves monitores en el lleure, això fa que els/les alumnes aprofitin les campanyes d'estiu per poder fer les seves pràctiques reglades. D'aquesta manera, al projecte d'estiu, a banda dels monitors i monitores titulars,

comptarem amb el suport extra de monitors/es en pràctiques que col·laboraran activament en la programació, execució i avaluació del programa d'activitats. Aquests monitors/es en pràctiques, en cap cas, compten com a ràtio.

A més, la coordinació del campus (director/a col·legiat/ada o amb ROPEC) queda deslliurat/da del grup i no se'n responsabilitza directament, per això pot estar per tots els grups d'infants/joves i atendre les necessitats de les famílies i del campus, incloent-hi, en tot moment, la correcta supervisió i gestió dels protocols d'higiene i seguretat marcats pel Departament de Salut.



QUÈ INCLOU LA PROPOSTA?

1. **Adaptació del programa d'activitats a les necessitats i demandes** dels infants i joves.
2. **Monitoratge en pràctiques**, formant-se i donant suport a les diferents propostes d'activitats de lleure i esportives.
3. **Suport i seguiment** individualitzat per part de l'equip de coordinació pedagògica de CET10.
4. **Material necessari i a disposició per a les noves activitats i tallers** proposats des de CET10.
5. **Gestió de subvencions i monitoratge de suport** de l'Ajuntament de BCN.
6. **Protocol d'accident**, protocol en **seguretat i higiene**, protocol d'al·lèrgies i intoleràncies alimentàries.
7. **Assegurança de responsabilitat civil i d'accidents** que dóna cobertura a cadascun dels infants/joves inscrits.
8. **Trasllats en autocar per l'alumnat** d'educació infantil i grans desplaçaments d'educació primària.
9. **Director/a amb ROPEC en contacte directe amb les famílies diàriament**. Deslliurat/da de la supervisió d'un grup específic.
10. **Una samarreta per a cada participant** cada dues setmanes d'inscripció.
11. **Campus amb servei de menjador** a càrrec de l'empresa corresponent.
12. **Les sortides programades**, tant de matí com de tot el dia.
13. **Acompanyament telemàtic/telefònic** en el procés d'inscripció, de sol·licitud de subvenció o de monitoratge de suport.



CET 10[®]

VOLEM ESCOLTAR-VOS