

Campus d'estiu 2026

CET 10[®]



CAMPUS OLÍMPIA
CEM La Mar Bella

Barcelona 

CONTINGUT DE LA REUNIÓ

Aquest dossier es penjarà a la nostra web: cet10.com, conjuntament amb el de la primera reunió, dins de les modalitats corresponents.

1. Presentació de l'equip
2. Pla d'activitats
3. Programació de sortides
4. Protocol d'accessos
5. Pla de comunicació
6. Cal portar
7. No oblidar i "deixar a casa"
8. Documentació a lliurar



PRESENTACIÓ DE L'EQUIP DE TREBALL

Coordinació pedagògica

Xavi Redón

Coordinació de casal

Laia Ruiz i Martina González

Equip de monitoratge

- > Monitors i monitores (titulats i titulades en Esport i/o en Lleure).
- > Monitors i monitores en pràctiques.
- > Vetlladors i vetlladores (si s'escau).



RESUM DE LES MODALITATS

Les modalitats d'aquest campus s'ofereixen des del dilluns, 22 de juny fins al divendres, 31 de juliol de 2026.

Els horaris són:

> De 9 a 17 h. Dinar inclòs tots els dies.



- > **Precampus** (d'13 a 15 de infantil cursats).
- > **Campus Multiesportiu** (de 1r a 6è de primària cursats)
- > **Campus #ElGranRepte** (de 1r d'ESO a 2n de batxillerat cursats).
- > **Campus Específic de Gimnàstica Rítmica** (1r de primària a 2n de batxillerat)
- > **Campus Específic de Trampolí** (1r de primària a 2n de batxillerat)
- > **Campus Específic d'Atletisme** (1r de primària a 2n de batxillerat)
- > **Campus Específic de Vòlei Platja** (1r de primària a 2n de batxillerat)



Programacions



Campus d'estiu 2026

CET 10[®]

Precampus Mar Bella - Setmana 2 - Del 29 de juny al 3 de juliol: *Pensa ràpid, juga millor!*

	Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
09:00 a 09:30	ESPai DE CURA I BENESTAR <i>Rebuda dels infants, moment de trobada i cercle de confiança</i>				
9:30 a 10:00	TEMPS PER ESMORZAR <i>Després d'esmorzar, estona de joc lliure al pati</i>				
10:00 a 11:00	CREACIÓ DE L'ESPai DE CURA I BENESTAR(I) <i>Dinàmiques per crear vincles i compartir vivències amb els i les companyes</i> + PLATJA	PLATJA <i>Estona de bany i jocs a la platja</i>	PLATJA <i>Estona de bany i jocs a la platja</i>	SORTIDA DE TOT EL DIA <i>Cosmocaixa + Taller</i>	PLATJA <i>Estona de bany i jocs a la platja</i>
11:00 a 12:00	Pilota tova (dodgeball): coneixem l'esport amb jocs de llançament i esquiva	Coneixem jocs d'arreu del món: jocs de cooperació senzills	Circuits d'habilitats amb materials esportius variats	SORTIDA DE TOT EL DIA <i>Cosmocaixa + Taller</i>	La gran gimcana de la setmana
12:00 a 14:45	TEMPS DE L'ÀPAT <i>Després de dinar, activitats de baixa intensitat i preparació de la sortida de les 15:00 hores</i>				
14:45 a 16:00	Juguem amb la pilota tova (dodgeball): esquiva suau per parelles i grups	Iniciació i jocs d'acrosport	Roda d'esports d'equips, un tastet de diferents esports	SORTIDA DE TOT EL DIA <i>Cosmocaixa + Taller</i>	La gran gimcana de la setmana
16:00 a 16:45	Circuit musical: jocs esportius amb música per estacions	Circuit musical: jocs esportius amb música per estacions	Roda d'esports d'equips, un tastet de diferents esports + torneig	SORTIDA DE TOT EL DIA <i>Cosmocaixa + Taller</i>	Festa de cloenda de la setmana
16:45 a 17:00	CERCLE DE TANCAMENT <i>Cercle de tancament del dia on compartir sensacions, emocions i aprenentatges i preparació de la sortida de les 17:00 hores</i>				

Campus Multiesportiu - Mar Bella - Setmana 2 - Del 29 de juny al 3 de juliol: *Pensa ràpid, juga millor!*

	Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
09:00 a 09:30	ESPai DE CURA I BENESTAR <i>Rebuda dels infants, moment de trobada i cercle de confiança</i>				
09:30 a 10:30	CREACIÓ DE L'ESPai DE CURA I BENESTAR(I) HOQUEI Control de l'stick i treball en equip	FUTBOL Tecnificació de xut, passada i control de pilota	BÀDMINTON Coordinació, moviments i tècnica de cop	SORTIDA DE TOT EL DIA The Indoor Jumping Club	HANDBOL Tècnica individual i col·lectiva
10:30 a 11:00	TEMPS PER ESMORZAR <i>Després d'esmorzar, estona de joc lliure al pati</i>				
11:00 a 12:00	PLATJA <i>Estona de bany i jocs a la platja</i>	PLATJA <i>Estona de bany i jocs a la platja</i>	PLATJA <i>Estona de bany i jocs a la platja</i>	SORTIDA DE TOT EL DIA The Indoor Jumping Club	PLATJA <i>Estona de bany i jocs a la platja</i>
12:00 a 13:10	VOLEI Exercicis de control de dits i avantbraç	Circuits d'habilitats, amb diversitat de materials	BÀSQUET Control de pilota, llançaments i passades.	SORTIDA DE TOT EL DIA The Indoor Jumping Club	PARTIT HANDBOL Escalfament + partit
13:10 a 15:15	TEMPS DE L'ÀPAT <i>Després de dinar, activitats de baixa intensitat</i>				
15:15 a 16:45	MINI TORNEIG DE VOLEI	JOCs D'AIGUA	CONCURS DE TRIPLES	SORTIDA DE TOT EL DIA The Indoor Jumping Club	JOCs COMPETITIUS Relleus, jocs i circuits per equips
16:45 a 17:00	CERCLE DE TANCAMENT <i>Cercle de tancament del dia on compartir sensacions, emocions i aprenentatges i preparació de la sortida de les 17:00 hores</i>				

Campus Trampolí - Mar Bella - Setmana 2 - Del 29 de juny al 3 de juliol: Pensa ràpid, juga millor!

	Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
09:00 a 09:30	ESPAI DE CURA I BENESTAR <i>Rebuda dels infants, moment de trobada i cercle de confiança</i>				
09:30 a 10:30	CREACIÓ DE L'ESPAI DE CURA I BENESTAR(I) <i>Jocs de presentació i cooperatius</i>	<i>Circuit motriu per entrar en calor</i> <i>Elements de sortida i Terra</i>	<i>Enllaços d'elements</i> <i>Joc del rei</i>	SORTIDA DE TOT EL DIA <i>The Indoor Jumping Club</i>	<i>Jocs competitius al DMT i MT</i> <i>Recepcions dins l'aro,</i> <i>Passades de competició i treball d'elements de dificultat</i>
10:30 a 11:00	TEMPS PER ESMORZAR <i>Després d'esmorzar, estona de joc lliure al pati</i>				
11:00 a 12:45	<i>Aprendre a botar, Jocs de bots i Elements bàsics de TRA.</i>	<i>Jocs cooperatius i relleus</i>	<i>Jocs d'aigua</i>	SORTIDA DE TOT EL DIA <i>The Indoor Jumping Club</i>	<i>Jocs competitius al TRA</i> <i>Treballar elements de dificultat</i>
12:45 a 14:10	PLATJA <i>Estona de bany i jocs a la platja</i>	PLATJA <i>Estona de bany i jocs a la platja</i>	PLATJA <i>Estona de bany i jocs a la platja</i>	SORTIDA DE TOT EL DIA <i>The Indoor Jumping Club</i>	PLATJA <i>Estona de bany i jocs a la platja</i>
14:10 a 15:45	TEMPS DE L'ÀPAT <i>Després de dinar, activitats de baixa intensitat</i>				
15:45 a 16:45	<i>Introducció als aparells DMT i MT.</i> <i>Elements de sortida-</i> <i>Elements en spotter i Elements d'entrada.</i>	<i>Practicar elements bàsics</i> <i>Aprendre les diferents caigudes</i> <i>Aprendre girs de contacte.</i>	<i>Enllaços d'elements al DMT</i> <i>Treballar recepcions</i>	SORTIDA DE TOT EL DIA <i>The Indoor Jumping Club</i>	<i>Jocs d'esports</i>
16:45 a 17:00	CERCLE DE TANCAMENT <i>Cercle de tancament del dia on compartir sensacions, emocions i aprenentatges i preparació de la sortida de les 17:00 hores</i>				

Campus Gran Repte- Mar Bella - Setmana 2 - Del 29 de juny al 3 de juliol: Pensa ràpid, juga millor!

	Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
09:00 a 09:30	ESPAI DE CURA I BENESTAR <i>Rebuda dels infants, moment de trobada i cercle de confiança</i>				
09:30 a 10:30	CREACIÓ DE L'ESPAI DE CURA I BENESTAR(I) <i>Presentació del esports urbans i escollim tot el grup que treballarem durant la setmana</i>	BENVINGUDA + POSADA A PUNT! <i>(Es recull al grup i marxem al nostre espai a fer cinc cèntims del que durem a terme durant el dia).</i>	<i>DIA DE RODES</i>	SORTIDA DE TOT EL DIA The Indoor Jumping Club	<i>DIA DE RUGBY</i>
10:30 a 11:00	TEMPS PER ESMORZAR <i>Després d'esmorzar, estona de joc lliure al pati</i>				
11:00 a 12:45	JOCs COOPERATIUS	PARJOUR O TRICKING	DIA DE RODES	SORTIDA DE TOT EL DIA The Indoor Jumping Club	<i>TRAMPOLÍ</i>
12:45 a 14:10	PLATJA <i>Estona de bany i jocs a la platja</i>	PLATJA <i>Estona de bany i jocs a la platja</i>	PLATJA <i>Estona de bany i jocs a la platja</i>	SORTIDA DE TOT EL DIA The Indoor Jumping Club	PLATJA <i>Estona de bany i jocs a la platja</i>
14:10 a 15:45	TEMPS DE L'ÀPAT <i>Després de dinar, activitats de baixa intensitat</i>				
15:45 a 16:45	<i>3X3 DE FUTBOL "VOLTA"</i>	<i>ACTIVITAT DE DEFENSA PERSONAL AL TATAMI</i>	<i>JOCs DE BAIX RENDIMENTO O MNI HOQUEI GESPA</i>	SORTIDA DE TOT EL DIA The Indoor Jumping Club	<i>ACTIVITAT DE DEFENSA PERSONAL AL TATAMI</i>
16:45 a 17:00	CERCLE DE TANCAMENT <i>Cercle de tancament del dia on compartir sensacions, emocions i aprenentatges i preparació de la sortida de les 17:00 hores</i>				

Campus Gimnàstica Rítmica - Mar Bella - Setmana 2 - Del 29 de juny al 3 de juliol: *Pensa ràpid, juga millor!*

	Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
09:00 a 09:30	ESPAI DE CURA I BENESTAR <i>Rebuda dels infants, moment de trobada i cercle de confiança</i>				
09:30 a 10:30	CREACIÓ DE L'ESPAI DE CURA I BENESTAR(I) <i>Dinàmiques per crear vincles i compartir vivències amb els i les companyes</i>	Joc d'escalfament (Simon diu versió rítmica) + Escalfament dinàmic (diagonals)	Escalfament complet	SORTIDA DE TOT EL DIA The Indoor Jumping Club	Escalfament complet
10:30 a 11:00	TEMPS PER ESMORZAR <i>Després d'esmorzar, estona de joc lliure al pati</i>				
11:00 a 12:00	PLATJA <i>Estona de bany i jocs a la platja</i>	PLATJA <i>Estona de bany i jocs a la platja</i>	PLATJA <i>Estona de bany i jocs a la platja</i>	SORTIDA DE TOT EL DIA The Indoor Jumping Club	PLATJA <i>Estona de bany i jocs a la platja</i>
12:00 a 13:10	Escalfament complet estàtic coneixem les dificultats corporals	Iniciació als aparells (estacions amb reptes i aparells)	Circuit d'obstacles amb i sense aparell	SSORTIDA DE TOT EL DIA The Indoor Jumping Club	Pràctica de passos rítmics + petita coreografia
13:10 a 15:15	TEMPS DE L'ÀPAT <i>Després de dinar, activitats de baixa intensitat</i>				
15:15 a 16:45	Pràctica d'acrobàcies i elasticitat d'esquena	Col·laboracions amb i sense aparells	TALLER Dissenyem mallots!	SORTIDA DE TOT EL DIA The Indoor Jumping Club	Pràctica de passos rítmics + petita coreografia
16:45 a 17:00	CERCLE DE TANCAMENT <i>Cercle de tancament del dia on compartir sensacions, emocions i aprenentatges i preparació de la sortida de les 17:00 hores</i>				

Campus Volei Platja - Mar Bella - Setmana 2 - Del 29 de juny al 3 de juliol: Pensa ràpid, juga millor!

	Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
09:00 a 09:30	ESPAI DE CURA I BENESTAR <i>Rebuda dels infants, moment de trobada i cercle de confiança</i>				
09:30 a 10:30	CREACIÓ DE L'ESPAI DE CURA I BENESTAR(I)	<i>Escalfament Circuit motriu Exercicis posició</i>	<i>Exercicis toc de dits Exercicis comunicació i coordinació</i>	SORTIDA DE TOT EL DIA The Indoor Jumping Club	TORNEIG VOLEI PLATJA <i>Classificació</i>
10:30 a 11:00	TEMPS PER ESMORZAR <i>Després d'esmorzar, estona de joc lliure al pati</i>				
11:00 a 12:45	<i>Habilitats bàsiques Normes volei platja Exercicis avantbraç</i>	<i>Exercicis toc de dits Exercicis comunicació i coordinació</i>	<i>Exercicis defensa Exercicis control</i>	SORTIDA DE TOT EL DIA The Indoor Jumping Club	TORNEIG VOLEI PLATJA <i>Classificació</i>
12:45 a 14:10	PLATJA <i>Estona de bany i jocs a la platja</i>	PLATJA <i>Estona de bany i jocs a la platja</i>	PLATJA <i>Estona de bany i jocs a la platja</i>	SORTIDA DE TOT EL DIA The Indoor Jumping Club	PLATJA <i>Estona de bany i jocs a la platja</i>
14:10 a 15:45	TEMPS DE L'ÀPAT <i>Després de dinar, activitats de baixa intensitat</i>				
15:45 a 16:45	<i>Exercicis saques i recepció</i>	<i>Partits</i>	<i>DINÀMICA D'EQUIP PARTIDETS 4VS4</i>	SORTIDA DE TOT EL DIA The Indoor Jumping Club	<i>ESPORT ALTERNATIU / JOCS EN EQUIP</i>
16:45 a 17:00	CERCLE DE TANCAMENT <i>Cercle de tancament del dia on compartir sensacions, emocions i aprenentatges i preparació de la sortida de les 17:00 hores</i>				

TIPOLOGIA DE SORTIDES PER A PRECAMPUS

Sortides de tot el dia

PARC MEDIAMBIENTAL DE GUALBA

23/06/26

RUCS SERRALADA

30/06/26

CAN GEL

08/07/26

PAMPALLUGUES TEATRE A L'ESCOLA

15/07/26

RUCS SERRALADA

22/07/26

PISCINA VALLPARADÍS TERRASSA

30/07/26



TIPOLOGIA DE SORTIDES PER A CAMPUS

Sortides de tot el dia

PARC MEDIAMBIENTAL DE GUALBA

23/06/26

THE INDOOR JUMPING (GRUP 1)

30/06/26

THE INDOOR JUMPING (GRUP 2)

01/07/26

ILLA FANTASIA

10/07/26

FUTBOL FLAG CEM MARESME (GRUP 1)

16/07/26

LLAC CAN DRAGÓ

17/07/26

ALFA5 XR SPORT + PLATJA

22/07/26

PISCINA VALLPARADÍS TERRASSA

30/07/26



PROTOCOL D'ACCESSOS

ENTRADES

ACCÉS 1: Porta principal (Carrer Avinguda del Litoral, 86)

- > 08:00 a 08:45 h Acollida totes les modalitats
- > 09:00 h Trampolí, Rítmica i Atlàtica
- > En cas d'arribar més tard caldrà notificar-ho a la coordinació del campus a través del formulari de comunicacions diàries.

SORTIDES

ACCÉS 1: Porta principal (Carrer Avinguda del Litoral, 86)

- > 17:00 h Trampolí, Rítmica i Atlàtica



PROTOCOL D'ACCESSOS

ENTRADES

ACCÉS 1: Porta lateral

(Carrer Avinguda del Litoral, 96)

- > 08:45 h Precampus
- > 09:00 h Multiesport i Vòlei platja
- > En cas d'arribar més tard caldrà notificar-ho a la coordinació del campus a través del formulari de comunicacions diàries.

SORTIDES

ACCÉS 1: Porta lateral

(Carrer Avinguda del Litoral, 96)

- > 16:45 h Precampus
- > 17:00 h Multiesport i Vòlei platja



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 casal d'estiu.

Mitjans de comunicació

- > **Correu electrònic.** Entre el dijous i divendres previ a l'inici de cada setmana de casal, la coordinació del projecte us enviarà la següent informació:
 - El "cal portar".
 - La programació setmanal amb les sortides indicades.
 - El menú setmanal (basal, tot i que dins del casal s'adapten els menús en funció de les al·lèrgies.
 - L'enllaç per accedir a la comunitat de WhatsApp.
 - Notificacions, avisos importants, recordatoris i/o canvis i incidències.
 - campuslamarbella@cet10.com
- > **Comunitat de WhatsApp.** Al correu setmanal rebreu l'enllaç per accedir a la comunitat, un espai on la coordinació anirà compartint avisos i informacions al llarg de la setmana de casal. Així i tot, és important tenir en compte que **aquest canal és complementari, i que les comunicacions oficials es continuaran enviant sempre a través del correu electrònic.**
- > **Dropbox.** Un cop hagi acabat la setmana de casal, les famílies rebreu per part de la coordinació, un correu amb les dades per accedir a la galeria virtual.



CAL PORTAR

CADA DIA

Motxilla amb:

- > Ampolla o cantimplora amb aigua
- > Esmorzar
- > Gorra
- > Crema solar
- > Equip de bany (banyador, casquet de bany, xancletes i tovallola).

DURANT LES SORTIDES

Motxilla amb:

- > Ampolla o cantimplora amb aigua
- > Esmorzar
- > Gorra
- > Crema solar
- > Targeta T-16 (En el cas de realitzar el viatge en transport públic).

Si la sortida és de caràctes aquàtic, també caldrà afegir l'equip de bany a la motxilla (banyador, xancletes, casquet de bany i tovallola).

- > Equip de bany (banyador, xancletes casquet de bany i tovallola).



NO OBLIDAR I DEIXAR A CASA

NO OBLIDAR

- > Totes les pertinences han d'anar marcades amb el **nom i cognoms** de l'infant/jove, i **s'han de guardar** en les motxilles corresponents.
- > Portar **roba i calçat adequats i còmodes** per a les activitats diàries.

DEIXAR A CASA

- > **Telèfon mòbil.**
- > **Dispositius electrònics.**
Consoles, SmartWatch, tablets, etc.
- > **Diners.**
- > **Càmeres de fotos.**



ÚS DE DISPOSITIUS MÒBILS 1/2

Des de CET10 volem apostar per educar als nostres infants i joves en fer un bon ús de les tecnologies, més encara observant la innecessària atenció constant al dispositiu i la preocupant immediatesa de resposta o acceptació social que els comporta, així com altres problemes de salut que en poden derivar.

Volem educar en l'atenció plena i en la desconnexió per afavorir les relacions interpersonals i el bon desenvolupament de les activitats.



La dependència del mòbil dels nostres infants i joves, els canvis de conducta o les problemàtiques relacionals derivades de l'ús del mòbil són cada vegada més elevades i considerem que **hem de poder garantir, dins de l'entorn del lleure i de l'esport, un bon ambient de treball i de respecte entre totes les persones que hi convivim, educant en la desconnexió.**

Tot i així, i entenent que és una decisió familiar, **la persona que porti un telèfon mòbil l'ha d'apagar en entrar al centre** i ha de garantir que resti apagat de manera que no es pugui accedir a les

dades personals que el dispositiu emmagatzema.

Les comunicacions de la família amb l'infant/jove per alguna qüestió d'urgència s'han de fer a través de la coordinació. Agraïríem que s'evitin les comunicacions, sigui trucada sigui missatgeria, de les famílies en horari escolar.

En cap cas es poden fer fotografies, vídeos o enregistraments de so dels companys o del monitoratge, sense un consentiment previ.

Aquesta norma passa per damunt de qualsevol codi, ja que vulnera el dret a la intimitat de les persones.



ÚS DE DISPOSITIUS MÒBILS 2/2

L'ús o exhibició del mòbil al centre **comportarà la retirada d'aquest i es custodiarà al centre fins que el recullin directament els responsables de l'infant/jove** a la sortida del casal (no es lliuraran mòbils abans d'aquesta hora).

Queden inclosos en aquesta normativa de dispositius mòbils els rellotges intel·ligents (smartwatch) si s'utilitzen les seves aplicacions més enllà de la seva funció de notificació horària.

EXCEPCIONS

- > **SALUT:** Es permet utilitzar un telèfon mòbil o dispositiu intel·ligent a l'alumnat que tingui alguna necessitat específica per motius de salut i hagi de monitorar algunes constants.
- > **NESE:** Es permet usar un dispositiu mòbil a l'alumnat que, per motiu de necessitats específiques de suport educatiu, requereixi l'ús d'alguna aplicació que li faciliti l'accés a l'aprenentatge, la participació o la comunicació.
- > **ACTIVITATS SINGULARS:** Es permet fer servir dispositius mòbils en esdeveniments específics i singulars del casal sempre que s'autoritzi i s'indiqui de forma explícita per part del monitoratge.
- > **EMERGÈNCIES:** En cas que es produeixi una situació d'emergència, l'alumnat pot usar excepcionalment el telèfon mòbil per comunicar-se amb la seva família.



DOCUMENTACIÓ A LLIURAR PER PART DE LES FAMÍLIES

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

Emplenar els qüestionaris accedint a l'àrea d'usuari/ària, dins l'apartat "els meus campus".



En un d'aquests qüestionaris, s'hauran d'adjuntar:

- > **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.
- > **La imatge o el document PDF de la targeta sanitària individual** (CatSalut, Muface, etc.).



CET 10[®]

MÉS DE 30 ANYS AL VOSTRE COSTAT