

# ESCOLA D'ESTIU ROCÒDROM ES CAU



**Projecte educatiu campus d'estiu 2024**

Associació ROCÒDROM ES CAU  
C/Jaume Ferran 72  
C.P: 07004 Palma  
Telf: 871531093  
[rocodromescau@gmail.com](mailto:rocodromescau@gmail.com)  
[www.rocodromescau.com](http://www.rocodromescau.com)

# ESCOLA D'ESTIU ROCÒDROM ES CAU

## Projecte educatiu campus d'estiu 2024

Associació ROCÒDROM ES CAU, C/Jaume Ferran 72 Palma

### 1- ÍNDEX

1- Índex .....	2
2- Presentació .....	3
3- Qui som .....	4
4- A qui va dirigit.....	5
5- Plantejament pedagògic de l'activitat d'estiu .....	6
6- Activitats .....	7
6.1- Escalada.....	8
6.2- Ioga.....	10
7- Objectius.....	11
8- Organització i metodologia.....	12
9- Valoració.....	14
10- Protocols d'actuació.....	15
11- Preus .....	16



## 2- PRESENTACIÓ

El document que teniu a les mans és la proposta que hem elaborat l'equip de monitors/es en conjunt amb la direcció de l'associació rocòdrom ES CAU per a la creació del Casal d'estiu 2024.

Aquí detallem els aspectes generals dins el marc de l'activitat de l'estiu, i després, més concretament, el marc d'actuació de les activitats (objectius, planificació, horaris ...)

Aquest projecte compta amb el suport de l'experiència i el treball que té l'equip de monitors/es de ES CAU (que són els mateixos que l'activitat extraescolar de l'escola d'escalada durant tot l'any) amb una àmplia experiència en aquest sector.

El Rocòdrom ES CAU va obrir les seves portes el 19 de Gener de 2010. Pioners en les activitats d'escola d'escalada per a nens i adults i referents les illes per tot aquest treball durant aquests anys. Ens reiterem com a petita empresa local amb uns valors molt clars cap els nostres costums i tradicions. Comptem amb varis centres d'escalada i un monòlit portable d'escalada, apart d'oferir cursos d'escalada a l'exterior. Actualment comptem amb 30 grups d'infants a partir de 3 anys a l'escola d'escalada repartits en les 4 sales diferents, de dilluns a dissabtes, amb 5 monitors titulats i amb una llarga experiència dins el món de l'escalada.



### 3- QUI SOM

Les persones que integrem aquest projecte som treballadors/es de l'associació Rocòdrom ES CAU. Tots ells titulats en el món del lleure i amb una llarga trajectòria dins el mateix centre.

Un dels pilars en el qual apostem fermament en el desenvolupament del casal es fonamenta en la figura dels monitors i monitores que el duen a terme. Per aquest motiu apostem per la qualitat i la professionalitat dels nostres monitors, creant un equip immillorable.

Tots els integrants del nostre equip aporten el seu granet d'arena donant-ho tot per a que girin a la perfecció tots els engranatges dins aquesta família que és ES CAU.

No ens hem d'oblidar de tenir una bona programació i planificació de les activitats. Com tenir present els aspectes organitzatius, ja que tenen el seu pes específic, però la figura del monitor/a com a referent per als infants la trobem imprescindible.

La implicació de l'equip de monitors/es és essencial per assolir una gran motivació als infants al llarg de la durada de l'activitat.

A més a més, com estem tractant un esport i unes activitats tan singulars i específiques, com són l'escalada i el ioga, necessitem un plus de formació en el nostre equip. És per això que comptem sempre amb els millors professionals, que tenen l'habilitat de treballar en equip, aporten cadascun d'ells les seves virtuts i potencialitats. Tenim tècnics d'escalada NIVELL II, titulats INEF i directores del temps del lleure.

## 4- A QUI VA DIRIGIT

Els nostres casals estan adreçats a nens i nenes a partir **de 4 anys fins els 16 anys**, tot fent grups d'edats similars d'acord amb els seu nivell segons l'activitat a realitzar. Com a mínim diferenciem dos grups, el de Grans i el de Petits, i si el número de participants ho permet, ho ampliem a un 3r grup, el de Mitjans.

Tindrem com a fil conductor l'escalada com a super-esport ja que confiem que és un mètode amb esperit integrador, amb tots els seus múltiples beneficis cap a els nostres infants, a través de jocs i aventures. També tindrem altres activitats com ioga, tallers, jocs d'aigua, tirolines, etc...adequades al moment i l'edat del grup de nens i nenes.



## 5- PLANTEJAMENT PEDAGÒGIC DE L'ACTIVITAT D'ESTIU

Fent ús de l'escalada com a poderosa eina educativa fem de l'escola d'estiu un espai d'aprenentatge i de descobriment. L'esbarjo dels infants i l'esport no són incompatibles amb el treball educatiu.

Les vacances dels infants són per a ells un període d'esbarjo respecte de les seves activitats habituals: l'escola, les extraescolars i les altres activitats que realitzen al llarg del curs escolar. Per aquest motiu, el plantejament del casal d'estiu ha de suposar per als nens i nenes un espai d'aprenentatge basat en la diversió i el descans. Diversió, perquè s'ho han de passar bé, han de gaudir fent activitats i propostes que els hi siguin atractives, engrescadores i que els hi proporcionin satisfacció; i descans, perquè cal evitar entrar en una dinàmica en la qual els nens/es sumin i sumin activitats, omplint el calendari d'activitats encadenades.

Per tant, dissenyarem activitats que permetin als nens/es sentir-se interessats i satisfets en voler participar d'aquestes activitats, tot evitant caure en la facilitat que ells visquin la seva participació en el casal com a una imposició o una obligació més de les que ja tenen habitualment.



## 6- ACTIVITATS

Rutines d'escalfaments i estiraments, jocs, activitats multi-esportives, escalada, circuits, exercicis de equilibri i coordinació, dinàmiques cooperatives, ioga, entrenaments específics, tallers, tirolines, pont tibetà, pènduls, jocs d'aigua, etc.

- El nen/a experimenta i aprèn realitzant les activitats
- Comparteix experiències amb un grup de companys i companyes d'edats semblants
- Hi ha una relació molt important infant-monitor/a
- Es fomenta la iniciativa i la responsabilitat
- Es potencia la creativitat
- Es promouen tot un seguit de valors i actituds

Així, l'infant creix i desenvolupa la seva personalitat, enriquint-se amb noves aportacions derivades d'activitats que no li són habituals.

En aquest casal, l'infant es converteix en el centre de l'activitat: adquireix el paper protagonista. Les activitats estan dissenyades per a que l'infant hi participi directament. No parlem d'espectadors, sinó de participants. Aquest protagonisme ve condicionat amb l'edat. A mesura que els nens i nenes són grans, la programació de les activitats es pot veure modificada en funció de les seves propostes, aportacions i interessos.



## 6.1- ESCALADA

L'escalada els aporta nombrosos beneficis a diferents nivells, tant en l'aspecte corporal, millorant habilitats físiques, com en el social, afavorint que els infants es relacionin amb el seu entorn tant social com natural, i psicològic aportant-los nombroses avantatges en el desenvolupament de la personalitat. Es converteix en una activitat molt completa combinant diversió, activitat física i respecte per el medi natural.

- Adquirir major consciència corporal i millorar l'agilitat i l'equilibri.
- Millorar la flexibilitat i la resistència.
- Afavorir l'autoestima i contribuir a millorar la seva concentració, atenció i memòria, ja que han de memoritzar les diferents rutes.
- Combatre el sedentarisme i per tant també la obesitat infantil combinant la diversió i l'esport.
- Desenvolupar una major coordinació psicomotriu.
- Combatre l'estrés, el nerviosisme, l'excés d'energia i afavorir la relaxació.
- Fomentar la presa de decisions i agilitzar el pensament, ja que s'han d'anticipar a les situacions que es succeeixen i prendre decisions que els permetin avançar de la forma correcta.
- Ajudar a la canalla a ser més independents i superar els problemes cercant solucions enfront els obstacles que es puguin presentar, tant en l'escalada com en la vida.



- Enfortir tota la musculatura.
- Ajudar a superar-se i a guanyar confiança en ells mateixos a mesura que són conscients dels seus avenços.
- Afavorir la socialització, dels infants, promovent la cooperació, companyonia i la confiança en els companys.
- Fomentar el respecte cap el medi ambient.



## 6.2- IOGA

Introduir pràctiques relacionades amb el ioga en la vida dels més petits contribueix a que aprenguin a relaxar-se i redueixin els seus nivells d'ansietat, comencin a ser conscients del seu cos i augmentin les capacitats d'aprenentatge, atenció, percepció i memòria.

- Aprendre a respirar.
- Enfortir els músculs.
- Obtenir major flexibilitat i equilibri.
- Millorar la concentració.
- Adquirir consciència del seu propi cos, aprenent a reconèixer cada una de les seves parts.
- Estimular la seva creativitat i imaginació.
- Aprendre hàbits de postura correctes de la columna vertebral.
- Estimulació de la circulació sanguínia.
- Afinar els seus sentits.

Finalment, el ioga per a infants fomenta l'amistat i la companyonia, ja que algunes postures es treballen en parelles o grups.



## 7- OBJECTIUS

Els objectius de la nostra entitat són:

Oferir un servei d'alta qualitat, complint sempre amb la legislació vigent i les normes que regeixen el món del lleure infantil.

Tal com hem dit anteriorment, el casal d'estiu esdevé un espai ideal per portar a terme una tasca educativa. Els monitors i monitores esdevenen agents educatius i les diferents activitats i les vivències de grup esdevenen instruments educatius.

Per això ens hem plantejat un conjunt d'objectius generals i diversos objectius específics en assolir durant el transcurs del campus d'estiu per tal que els infants gaudeixen el màxim:

Treballar sempre amb el màxim d'il·lusió i empenta, colze a colze amb tot l'equip d'ES CAU per a poder ajustar-nos al màxim a les necessitats dels infants.

El coneixement i amor al medi: fomentar la responsabilitat, els hàbits saludables i els valors.

Habituar-los i sensibilitzar-los a respectar els companys/es, a l'entorn i el conjunt de normes de funcionament intern.

Obtenir el sentit de la vida en comunitat i educar-los a conviure amb sinceritat, tacte, paciència, tolerància, acceptació, obertura, integració...

Estimular la capacitat creativa i cooperativa dels infants, fent-los responsables i participatius en els treballs d'equip.

Tenir auto coneixement per a ser capaç de reflexionar i d'interioritzar.

-Millorar les capacitats físiques bàsiques i augmentar el rendiment.

-Reduir les possibilitats de lesió.

-Aprendre tècniques de progressió en escalada.

- Adquirir coneixements en l'ús i cura del material.
- Fomentar valors de cooperació, superació personal, respecte, confiança, autoestima, tolerància, etc.
- Despertar hàbits i actituds de superació i gestió de la pressió.
- Enriquir les relacions socials i formar part d'un grup.
- Divertir-se.
- Fomentar la cohesió de grup a través del joc i l'esport.
- Afavorir el creixement personal a través de noves experiències.
- Promoure valors com el respecte, la tolerància i el treball en equip o potenciar el vincle i la relació entre els infants a través del respecte mutu.
- Potenciar la creativitat i la imaginació dels infants

## 8- ORGANITZACIÓ I METODOLOGIA

L'equip estarà format per monitors/es titulats i amb un responsable de l'activitat també titulat.

Tal com el marc legal de referència indica, segons el decret 137/2003, del 10 de juny, de regulació de les activitats d'educació en el lleure en les quals participen menors de 18 anys, la ratio de l'activitat és d' 1 adult per cada 10 infants, tenint un Director de lleure per a l'activitat.

L'activitat d'aquest estiu tindrà una durada durant el mes de Juliol, en 4 torns diferents. El màxim de setmanes que es poden apuntar al casal seran 4.

**TORN 1: DE L'1 AL 5 de Juliol.**

**TORN 2: DEL 8 AL 12 de Juliol.**

**TORN 3: DEL 15 AL 19 de Juliol.**

**TORN 4: DEL 22 AL 26 de Juliol.**

L'horari és de **9:00h a 13:00h**. Es pot emprar el servei de matinera des de les 8:00h i fins les 14:00h pagant un sobrecost de 5€ l'hora.

El servei de matinera pot ser de dies concrets, no necessàriament tota la setmana, previ avís.

Caldrà que els infants portin cada dia el seu berenar i aigua preparats de casa.

Aconsellem menjar saludable, "evitar brioixeria industrials", i alguna peça de fruita.

### EXEMPLE DE PLANIFICACIÓ SETMANAL:

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:00h a 9:00h	MATINERA	MATINERA	MATINERA	MATINERA	MATINERA
9:00h a 10:30	ESCALADA	ESCALADA	ACTIV. AVENT.	ESCALADA	ESCALADA
10:30h a 11:00h	BERENAR	BERENAR	BERENAR	BERENAR	BERENAR
11:00h a 12:00h	TALLERS	JOCS D'AIGUA	ACT. AVENT.	JOCS D'AIGUA	TALLERS
12:00h a 13:00	ESTIRAMENTS	IOGA	ACT. AVENT.	IOGA	ESTIRAMENTS
13:00h a 14:00h	GUARDERIA	GUARDERIA	GUARDERIA	GUARDERIA	GUARDERIA

El fet que el programa estigui prèviament elaborat per a cada activitat, permet que, en cas de que algun monitor/a pugui causar baixa momentània (com ara malaltia), l'activitat no s'aturi i pugui continuar tal i com estava prevista.

Estaran previstes reunions periòdiques entre monitoratge i coordinació amb la direcció de l'entitat per al millor funcionament i organització dels diferents aspectes de les activitats, fent-ne seguiment i avaluació constant per el seu funcionament.

## 9- VALORACIÓ/ CLOENDA

És en el moment on es tanca la setmana on els infants exposaran i intercanviaran les seves impressions i vivències del campus entre ells i amb els monitors i es realitzarà un petit feedback.

L'avaluació té com a finalitat valorar el correcte desenvolupament d'un projecte, una activitat o un servei. En aquest sentit, considerem que una avaluació ha d'incidir en els següents aspectes:

L'eficàcia: En quina mesura s'han complert els objectius fixats. Caldrà constatar els resultats obtinguts amb els previstos.

La satisfacció dels infants: És important conèixer el grau de satisfacció dels infants i dels diferents agents implicats ( pares, mares, tutors..). Per tant, és necessari dissenyar i implantar un sistema que permeti obtenir i valorar aquesta informació.

La millora del servei: identificar les oportunitats de millora del servei (noves activitats, noves línies d'actuació, etc.) o detectar mancances i aspectes a corregir, reformulació del funcionament o de criteris d'actuació, etc.



## 10- PROTOCOLS D'ACTUACIÓ

En cas de:

- Prendre medicaments: Només es donaran amb recepta mèdica i amb autorització signada dels pare/mare/tutor/a, indicant la dosi i l'hora a la que s'ha de prendre.
- D'accident, cop, ferida: En cas de ferida lleu, els monitors/es procediran a netejar-la i aplicaran les pertinents tiretes. Davant accidents més importants, s'aplicarà el protocol habitual del centre i s'avisarà a la família i i es farà l'acompanyament, si es requerís, al centre sanitari amb urgència.
- Evacuació d'emergència: Tot el nostre equip està assabentat del pla d'evacuació del centre.

D'acord amb la legislació vigent, tenim contractades les assegurances d'accidents i de responsabilitat civil pertinents.

Oferim uns casals que compleixen totes les normatives i decrets legals de seguretat, i que a més a més tenen una bona organització, diversitat i originalitat per oferir una excel·lent qualitat.



## 11- PREUS

El preu del campus és de **120€ per setmana**.

El preu de Matinera " de 8:00h a 9:00h" és de 5€ per dia.

El preu de guarderia "de 13:00h a 14:00h" és de 5€ per dia.

El cobrament de les setmanes del campus es realitzarà mitjançant transferència bancària, efectiu o datàfon en el propi local.

Per formalitzar la reserva és necessari l'ingrès del 50% del preu segons les condicions acordades. No es disposa de plaça reservada fins que no s'ha realitzat aquest pagament.

Hi ha un descompte de 10€ per setmana si es contracten 2 o més setmanes.(\*).

També hi ha un descompte de 10€ per setmana si és alumne de l'escola d'escalada (\*).

També hi ha un descompte de 10€ per setmana per a germans (\*).

(\*). Descomptes no acumulables.

### Contacte:

**ASSOCIACIÓ ROCÒDROM ES CAU**

**C/Jaume Ferran 72**

**C.P: 07004 Palma**

**Telèfon: 871531093**

**[rocodromescau@gmail.com](mailto:rocodromescau@gmail.com)**

**[www.rocodromescau.com](http://www.rocodromescau.com)**

