

# Programació del Campus Multiesportiu de Joves 2025

Campus de 1r a 4t d'ESO

[www.omet.santcugat.cat](http://www.omet.santcugat.cat)



## ACTIVITATS ESPECÍFIQUES PROGRAMADES PER TORNOS

### 1r TORN. Del 25 al 27 de juny

- Dimecres, 25:
  - Jocs de coneixença (rotllana de noms amb canvi de posició i d'informació + la bomba)
  - Jocs cooperatius: el cuc, passar anelles d'un costat a l'altre, salt col·lectiu, el dau de la sort, construcció de torres, memoritzar paraules i per relleus escriure-les.
  - Piscina.
- Dijous, 26:
  - Jocs al bosc de Volpelleres. Buscar algunes coses amagades donant pistes. Contestar les preguntes de cultura general que aniran trobant. Els equips ho escriuran i serà al final, quan tothom hagi acabat que direm les respostes correctes i sabrem qui ha guanyat. Participació per parelles o trios.
  - Parc de Can Vernet: Beisbol
  - Rampa i escales del costat del CAP del C/ La Mina: pujada vertical a la rampa i a les escales i baixada amb paranys -llançaments per equips a buscar la màxima puntuació i evitar caure a la mort, que els eliminaria-
- Divendres, 27:
  - Lligues esportives:
    - Partits de bàsquet per temps (es manté a la pista l'equip que va guanyant. Els equips estaran formats a l'atzar).
    - Partits de futbol amb la mà i marquem gol només amb el cap.
  - Piscina.

### 2n TORN. Del 30 de juny al 4 de juliol

- Dilluns, 30:
  - Jocs de coneixença (rotllana de noms amb canvi de posició i d'informació + la bomba)
  - Jocs cooperatius: les 4 portes, relleus de transport (pilotes medicinals, fer córrer el matalàs, cursa de fitballs), lligueta d'habilitat (qui agafa abans la pilota de tennis), "el duelo", construcció de torres, els molinets, cursa de culs, qui agafa abans el llingot d'or (cercle de guardians) i rècord de salt de corda.
  - Piscina.
- Dimarts, 1:
  - Ruta en BTT. Anem a Sant Medir tot visitant les fonts de Sant Sever, Can Ribas, la del Camp del Miracle, la de Sant Medir Maño i la del Manantial.
- Dimecres, 2:
  - Urban Récord: proves atlètiques pel Parc del Turó de Can Mates.
  - Piscina.
- Dijous, 3:
  - Anem a la platja del Bogatell.
- Divendres, 4:
  - Lligues esportives:
    - Partits de hóquei per temps (Els equips estaran formats a l'atzar).
    - Partit cultural. Preguntes generals. Cada equip tindrà 10 pilotes que haurà d'aconseguir agafar segons les respostes que vagi acertant. En cas d'encert tindran un temps per anar-la a agafar i portar-la a casa seva. Sinó ho aconseguix no obtindrà la pilota ni el punt que val cada pilota. Hi haurà pilotes amb puntuació especial.
  - Piscina.

# Programació del Campus Multiesportiu de Joves 2025

Campus de 1r a 4t d'ESO

[www.omet.santcugat.cat](http://www.omet.santcugat.cat)



## ACTIVITATS ESPECÍFIQUES PROGRAMADES PER TORNOS

### 3r TORN. Del 7 a l'11 de juliol

- Dilluns, 7:
  - Jocs de coneixença (rotllana de noms amb canvi de posició i d'informació + la bomba)
  - Jocs cooperatius: "El duelo" (un equip contra l'altre, tots a la vegada), el llàtzer, el fitball més ràpid (filera), filera de passar-se les anelles i posar-les a dins del con del final, 10x10, llançament de pilotetes dins del cercles amb puntuació variable, filera i passar-se la pilota (relleus), passar la pilota pel túnel de cames)
  - Piscina.
- Dimarts, 8:
  - Senderisme: Visitem les fonts de Sant Vicenç amb les restes de l'ermita i la font de l'Ermetà.
- Dimecres, 9:
  - Ruta de BTT. Visitem la Font de sant Pau i el Pi d'entre Termes.
- Dijous, 10:
  - Anem a la platja del Bogatell.
- Divendres, 11:
  - Lligues esportives:
    - Futbol (Els equips estaran formats a l'atzar).
    - Joc del Vórtex
    - Joc del gol (partidets de 4')
    - Tir amb arc?
    - Petanca?

### 4t TORN. Del 14 al 18 de juliol

- Dilluns, 14:
  - Jocs de coneixença (rotllana de noms amb canvi de posició i d'informació + la bomba)
  - Jocs cooperatius: Triple salt, força (arrossega els pesos amb una corda; cada participant uns metres), agafa l'anella abans que bolqui, construcció de torres, matar conills, salts a peus junts, relleus de velocitat.
  - Piscina.
- Dimarts, 15:
  - Cursa d'Orientació per Collserola.
- Dimecres, 16:
  - Urban Récord: proves atlètiques pel Parc del Turó de Can Mates. Hi haurà una prova de bici.
  - Piscina.
- Dijous, 17:
  - Anem a la platja del Bogatell.
- Divendres, 18:
  - Lligues esportives:
    - 8 minuts maleïts (Els equips estaran formats a l'atzar).
    - El precipici.
    - Vólei
    - Tir amb arc? i bitlles catalanes
  - Piscina.

# Programació del Campus Multiesportiu de Joves 2025

Campus de 1r a 4t d'ESO

[www.omet.santcugat.cat](http://www.omet.santcugat.cat)



## ACTIVITATS ESPECÍFIQUES PROGRAMADES PER TORNOS

### 5è TORN. Del 21 al 25 de juliol

- Dilluns, 21:
  - Jocs de coneixença (rotllana de noms amb canvi de posició i d'informació + la bomba)
  - Jocs cooperatius: marxa atlètica, "pinxo moruno", el rellotge, la trituradora, llançaments de pilota medicinal, quan la pilota faci el bot deixem d'avançar, t'has d'aturar, l'aranya peluda, cercle d'abaixar braços; de dos en dos, qui es quedarà dins de la rotllana?, rotllana numerada, creuar el riu.
  - Piscina.
- Dimarts, 22:
  - Matinal de pastoreig. Anem a fer de pastor. Aprenentatge del món de les ovelles, joc per equips d'intentar fer-les passar per..., acompanyarem al pastor.
- Dimecres, 23:
  - Got talent (I tu que saps fer?, demostra-ho)
  - Reptes diversos: salts de corda seguits, arriba al con amb els ulls tapats, els 3 fulards, proves d'equilibri, proves de punteria (llançament de precisió amb l'anella, fer aturar la pilota a una ratlla, concurs de llançaments de tirs lliures de bàsquet, tocs de pilota amb el peu, tocs de pilota amb el cap.
- Dijous, 24:
  - Anem a la platja del Bogatell.
- Divendres, 25:
  - Lligues esportives:
    - "Ejera".
    - Cursa de xapes
    - Partits de vólei
    - Joc del gol (partidets de 4')

### 6è TORN. Del 28 a l'1 d'agost

- Dilluns, 28:
  - Jocs de coneixença (rotllana de noms amb canvi de posició i d'informació + la bomba)
  - Jocs cooperatius: Aconseguirem passar-nos la pilota/fitball entre tots/es?, canvi de posicions (cons) amb un temps determinat?, relleus de velocitat amb ziga-zagues, pilotes medicinals, el tren (bagons de relleus), joc del vórtex, cursa de xapes, per parelles (transport de pilotes amb: peus lligats, aparella bambes, pilota al cul...)
  - Piscina.
- Dimarts, 29:
  - Urban Récord: proves atlètiques pel Parc del Turó de Can Mates. - Piscina.
- Dimecres, 30:
  - Ruta de BTT. Visitem la font de la Rata, el Forn Ibèric i l'ermita de Sant Adjutori.
  - Piscina.
- Dijous, 31:
  - Anem a la platja del Bogatell.
- Divendres, 1 d'agost:
  - Lligues esportives: - Bàsquet (Els equips estaran formats a l'atzar).
    - Jocs tradicionals: Petanca, bitlles catalanes, partits de globus a l'aire, tir amb arc?
  - Piscina.