ROCROI
www.rocroi.com

GUIA D'ACTIVITATS D'AVENTURA

Sortides per a totes les etapes educatives






Vilanova i la Geltrú | Llavorsí | Andorra | Murillo de Gállego

ROCROI: EDUCATIU, INSPIRADOR, DIVERTIT

RocRoi és un equip de **professionals del outdoor** amb **més de 25 anys** de dedicació dins del món d'activitats. Neix de dos germans del Pallars, en Lluis i en Carlos, apassionats per la natura i les activitats d'aventura outdoor. Sempre han cregut que la millor manera de ser conscient amb la natura, és practicant les activitats en aquest medi, de manera responsable i contribuint a augmentar la consciència sobre la conservació del planeta.

Continuem sumant nous reptes i experiències, sent **sostenibles** i oferint un servei de **qualitat** i en constant evolució, gràcies a l'equip de coordinació i tècnics involucrats. La nostra missió és enfocar-nos en el **desenvolupament dels valors humans** dels infants i joves, treballant cada dia per construir una societat responsable i promoure la convivència. A les sessions, posem especial atenció en que l'alumnat tingui **participació activa** i conegui els elements bàsics de cada modalitat.



Per què confiar en nosaltres?

Interactuem amb el món físic per fer un ús responsable dels recursos naturals i tenir cura del medi ambient, a la vegada que busquem que l'alumnat aconsegueixi **autonomia** i **iniciativa personal**. Elaborem activitats inspirades en els **continguts i objectius** dels currículums de cada etapa, potenciant actituds i valors que contribueixen a la convivència, al respecte i el dret de les persones, apropant a la pràctica el que es transmet dins de l'aula.

A RocRoi oferim una solidesa operativa amb un equip humà que treballa constantment l'excel·lència de servei, centrant-nos en alumnes i docents, treballant amb un objectiu comú: **aprendre a estimar la natura i gaudir-la amb seguretat.** El conjunt d'instructors/es focalitza l'atenció cap als participants amb objectius clars:

- Implicar al grup classe
- Explicar i mostrar les tècniques bàsiques per una primera experiència
- Millorar l'ambient i la cohesió de grup
- Ser pacients i propers per transmetre l'emoció del outdoor a partir d'activitats lúdiques

QUÈ PODEU FER AMB ROCROI?



Activitats

El **lleure** és una part fonamental per les persones i un espai únic on impulsar el desenvolupament personal. A més, el lleure arriba a ser un espai educatiu molt rellevant, al **fomentar la participació activa** i aportar **beneficis a nivell cognitiu i social**. Fomentar el clima afectiu positiu i buscar contínuament la motivació, són característiques pròpies de les activitats que oferim. Escollir la combinació d'activitats, és una oportunitat de **fomentar el treball cooperatiu i atendre el desenvolupament intel·lectual, psicomotriu i social de l'alumnat**.

Tallers

Arribar a tenir una **perspectiva crítica i reflexiva**, així com estimular la capacitat d'aprendre de l'alumnat, són aspectes que tenim en compte al transmetre la informació.



Durant els tallers, a més de treballar el contingut pertanyent a cada un d'ells, busquem motivar l'alumnat, **afavorir les relacions socials, impulsar l'autonomia i reflexionar** sobre la pràctica. De la mateixa manera, és important que l'alumnat conegui bones pràctiques i que l'ajudem durant el procés d'aprenentatge.

Quan fem tallers, tenim present què aprendran, com ho aprendran i per què ho aprendran. **Alguns dels tallers, estan dissenyats específicament per a treballar les competències i continguts d'algunes assignatures.**



Excursions

La raó per la qual RocRoi destaca com a empresa, és per tenir unes activitats que es realitzen en un **entorn natural** a l'aire lliure.

Gràcies a les excursions, als diferents centres podem apropar l'alumnat a la natura, relacionant i **treballant els conceptes de la biodiversitat, l'ecosistema i la sostenibilitat amb l'activitat física**, amb la finalitat de crear un món millor i un estil de vida saludable.

BASE ROCROI A ***VILANOVA I LA GELTRÚ***

La nostra base marítima del Garraf



A Vilanova pots gaudir d'activitats escolars durant **tot l'any**. Combina activitats a la platja i al mar lúdiques i formatives mentre experimentes la costa del Garraf en tota la seva esplendor. La base es troba a 15 minuts caminant des de l'estació de tren, amb espai al davant de la mateixa base on poder estacionar si l'escola arriba amb autocar propi.



MAR

- → Caiac i Open caiac
- → Paddle Surf
- → Vela
- → Big Sup
- → Patí a pedals (pedalo)
- → Ràfting
- → Excursions al mar

PLATJA

- → Tallers teòrics nàutics i de nusos
- → Gimcanes
- → Jocs i esports a la platja
- → Cursa d'orientació
- → Tallers Curricular

Descriptius de les activitats escolars de RocRoi Vilanova

AL MAR



Open Caiac: activitat lúdica i de fàcil accés per iniciar-se en el món de les activitats al mar. A partir de les explicacions dels instructors, es duen a terme jocs mentre l'alumnat agafa pràctica i aconsegueix dominar els principis del caiac de manera progressiva.



Paddle Surf: activitat d'iniciació i/o perfeccionament de paddle surf, on la part lúdica estarà present en tot moment. Des de jocs fins a circuits, utilitzant l'aprenentatge previ i enfortint aspectes com l'equilibri del cos i la propiocepció.



Vela: pràctica ideal on conèixer el vent de Vilanova i descobrir les possibilitats d'aquesta, per iniciar-se a la navegació d'una forma lúdica i senzilla. Combinable amb els tallers nàutics per aprofundir en coneixements teòrics.



Big Sup: activitat molt divertida i amb una taula de gran capacitat, ideal quan es busca focalitzar l'atenció en mantenir un entorn lúdic i ple de riures. Hi destaca especialment el treball muscular, l'equilibri del cos i la coordinació dels moviments, tot lligat al companyerisme i la cooperació.



Patí a pedals (pedalo): el patí a pedals està dissenyat per aquells alumnes inquiets que volen realitzar salts i experimentar la sensació de llençar-se per un tobogan, acabar a l'aigua i tornar a saltar. L'alumnat avançarà pedalejant i duen a terme pràctiques dinamitzades pels instructors.



Ràfting: per experimentar la sensació de vèncer les onades del mar gràcies als jocs amb l'embarcació de ràfting. Utilitza les pales per dirigir l'embarcació i treballa l'estabilitat i la coordinació, a més de fomentar valors com la cooperació



Excursions en caiac: ara pots aventurar-te fent travessies amb embarcacions com el open caiac i caiac de mar. Diferents destinacions a escollir; la Platja Llarga de Cubelles, les Cales de Sitges, Excursió a la Pasífae i sortida en direcció Els Colls. Una oportunitat única on gaudir de l'espai natural amb respecte i conservació de l'entorn.



Catamarà: a tenir en compte quan es vol iniciar al grup classe en la navegació d'oci, amb una embarcació que és àgil i ràpida, realitzant una activitat en grups petits i coneixent la direcció del vent, mentre naveguem en diferents rumbs.

A LA PLATJA

Tallers: per descobrir diferents conceptes sobre tot el que envolta el mar. Aprèn els esport nàutics a partir de l'observació de les instal·lacions, la base, el contacte amb el material i les explicacions dels instructors. Alguns aspectes que es treballen són la importància i tipus de nusos, l'orientació en el mar, les llums del port, els espigons i el comportament de les onades.

Gimcanes: comparteix amb el grup l'oportunitat de superar una sèrie de proves i obstacles seguint unes normes establertes. Millora aspectes com la coordinació, la força, la destresa i la flexibilitat, mentre treballes en equip.

Jocs i esports: activitats esportives on realitzem diversos esports adaptats a la platja. A cadascun dels esports i jocs, es transmeten valors i l'oportunitat de promoure l'activitat física, tot en un entorn natural i sempre fomentant el fair play.

Cursa d'orientació: activitat on poder dur a terme una cursa d'orientació juntament amb el desenvolupament de la percepció espacial, la interpretació abstracta aplicada a la realitat i la cooperació per assoliment d'objectius, a través d'un roadbook.

Tallers curriculars: als tallers es treballen diferents elements específics del currículum, a partir d'explicacions i experiments pràctics adaptats a cada cicle. Podreu escollir el taller "viu el món marí!", per identificar els microplàstics a partir d'experiments, o posar-vos en contacte per consultar el taller que millor s'adapti a les vostres necessitats.



EXEMPLES FORMAT ACTIVITATS COMBINADES

Exemple 1:

De 9 h a 11.30 h

- → Big SUP com a activitat nàutica en equip, amb jocs d'equilibri sobre la taula gegant i una de les activitats combinades més divertides per fer a la costa del Garraf.
- → Circuits i jocs amb el Paddle Surf per posar en pràctica l'equilibri del cos sobre la taula, treballant la propriocepció i gaudint del mar en tot el seu esplendor.
- → Vòlei platja per realitzar una estació a la sorra que permeti al grup fer activitat en una superfície de joc diferent, gaudint d'aquest esport de gran popularitat.

Exemple 2:

De 11.30 h a 14 h

- → La Vela ens permetrà gaudir del mar mentre naveguem acompanyats de vistes privilegiades per la costa de Vilanova i la Geltrú.
- → Open Caiac per iniciar-se en el món de les activitats nàutiques amb una embarcació molt estable i de gran flotabilitat, garantint la seguretat i la participació de tots els integrants del grup/classe.
- → Farem servir l'embarcació de Ràfting al mar, ja sigui amb l'objectiu de surfejar les ones o simplement gaudir de la tarda realitzant una activitat cooperativa on treballant la coordinació.

ROCROI www.rocroi.com VILANOVA	INFANTIL	PRIMÀRIA			ESO BATX. CICLES FORMATIUS
	SEGON CICLE	CICLE INICIAL	CICLE MITJÀ	CICLE SUPERIOR	
ACTIVITATS	3-6 ANYS	6-8 ANYS	8-10 ANYS	10-12 ANYS	12-18 ANYS
Open-caiac		✓	✓	✓	✓
Caiac de mar					✓
Vela Monocasc		✓	✓	✓	✓
Vela Catamarà			✓	✓	✓
Windsurf				✓	✓
Paddle Surf			✓	✓	✓
Surf			✓	✓	✓
Body Board		✓	✓	✓	✓
Big SUP	✓	✓	✓	✓	✓
Ràfting mar	✓	✓	✓	✓	✓
Patí a pedals (pedalo)	✓	✓	✓	✓	✓
Voleibol Platja				✓	✓
Futbol Platja		✓	✓	✓	✓
Rugby Platja		✓	✓	✓	✓
Jocs de platja	✓	✓	✓	✓	✓
Gimcana	✓	✓	✓	✓	✓
Orientació	✓	✓	✓	✓	✓
Tallers (Nusos/Caiac/ Vela/Nàutics)	✓	✓	✓	✓	✓

BASES ROCROI ***A LLAVORSÍ I LA GUINGUETA D'ÀNEU***

Les bases de riu i llac del Pirineu Català



A Llavorsí, al costat del riu, hi tenim la base d'activitats de RocRoi. Ubicat en una zona privilegiada del riu Noguera Pallaresa, des de fa 25 anys oferim serveis des de la primavera fins a la tardor i tenim una gran capacitat per atendre a grups escolars de totes les edats.

A la Guingueta d'Àneu, al llac de la Torrassa, hi tenim la base on fem les activitats en aigües tranquil·les, ben a prop del Parc Natural de l'Alt Pirineu.

BASE RIU

- Ràfting
- Barrancs
- Hidrospeed
- Open Caiac
- Trekking al Parc Nacional
- Hípica
- Quads

BASE LLAC

- Caiac
- Tir amb arc
- Orientació
- Bateig de Caiac
- BTT
- Multiactivitats

Descriptius de les activitats escolars de RocRoi Llavorsí

BASE RIU



Ràfting: és l'activitat estrella a La Noguera Pallaresa. Diferents trams i durades en funció de les edats. Es treballa la concentració, el treball en equip i l'equilibri, baixant amb seguretat la corrent d'aigua i conduint l'embarcació amb les pales.



Barrancs: la millor manera d'iniciar-se al món del descens de barrancs. Caminaràs, nedaràs i faràs ràpel, a la vegada que gaudeixes de salts, tobogans i piscines naturals pel camí. Sempre acompanyat i amb la seguretat present durant tot el recorregut.



Hidrospeed: una disciplina individual on fer-se un amb el riu, gràcies a la taula flotant, controlada amb el moviment del propi cos. Millorareu la resistència física a la vegada que us guiareu per la intuïció. Diferents sortides adaptades per a diferents grups d'edats.



Open Caiac: aprendreu els conceptes bàsics de la remada, la progressió i el viratge, impulsant-vos per l'aigua del riu. Millora aspectes com la coordinació dels moviments, l'equilibri i la resistència.



Trekking: el Parc Nacional situat al bell mig de la serralada dels Pirineus, destaca pels boscos, l'aigua i els prats verds. Al ser una activitat de baixa dificultat, és ideal per a tot tipus d'edats. Gaudireu d'un mosaic format per boscos mixtos, gràcies a la vegetació de la zona. Possibilitat de combinar amb un 4x4.



Hípica: permet estimular el desenvolupament afectiu i emocional a la vegada que es treballa la precisió, amb contacte directe amb la naturalesa. La relació amb el grup i les tasques en conjunt, fomenten l'estima i el respecte pels animals.



Parc acrobàtic: supera els diferents nivells dels circuits, sortejant obstacles, passarel·les, ponts de fusta, cables i tirolines. Els instructors explicaràn quin material utilitzarem durant el circuit i el funcionament del mateix. Per finalitzar ens equiparan amb arnés, mosquetó i casc. Cal portar roba còmoda, calçat esportiu i crema protectora.



Paintball: amb grups de fins a 45 persones, a partir de 12 anys i en un bosc preparat per l'activitat, dos equips han de conquerir la base de l´equip contrari o eliminar als jugadors de l´altre equip, gràcies a una marcadora d´aire comprimit (pistola) amb 100 boles que quan impacten deixen una taca de color. Als participants se´ls hi proporciona un mono i una màscara de protecció.

Multi Yeti: situada al costat del riu i envoltada d'arbres de ribera. Es tracta d'un circuit on els participants han d'anar passant per diferents ponts (mico, tibetà, cordes), amb un total de 4 ponts i una tirolina al finalitzar. Quan arriba el grup l'equipem amb arnés, casc i mosquetó. Recomanable roba còmoda i calçat esportiu tancat.

BASE LLAC



Tir amb arc: afavoreix la concentració i l'autocontrol amb la pràctica del tir amb arc. L'esforç i la superació estaran presents durant la pràctica mentre el grup afronta cada desafiament.



Orientació: recorrereu el paisatge a partir de senyals que facilitaran pistes sobre la ubicació. Mantindreu contacte amb la naturalesa, interactuareu amb l'entorn i desenvoluparem l'enginy i la resolució de conflictes. Tot en un entorn limitat.



Bateig de caiac: activitat guiada amb caiac a les aigües tranquil·les del Llac de la Torrassa. Descobrireu i els tipus de palades que trobem en el caiac, coneixereu la posició per un correcte paleig i aprendreu a desplaçar-vos, ubicats al mig del Parc Natural.



BTT: sortida en direcció a l'entorn del Parc Natural de l'Alt Pirineu, on descobrir els beneficis d'aquesta pràctica. Ruta amb els companys i companyes, de caire lúdic. Ideal per treballar la coordinació i l'equilibri i fomentar les activitats saludables. Adaptada a cada etapa.



Multiactivitats: si el que busqueu és passar un dia amb fent un conjunt d'activitats al Llac de La Torrassa, podreu escollir combinacions que inclouen activitats de canoa-caiac, BTT, tir amb arc i/o orientació. Possibilitat de d'escollir paquets de 2 o 3 activitats.



Quads: pugeu al quad per recórrer un circuit, amb vehicles adaptats de 125cc i circuits delimitats. Aquesta activitat està pensada per iniciació i en cap cas té finalitat competitiva. Circuits de 15 o 30 minuts.

EXEMPLES FORMAT ACTIVITATS COMBINADES

Exemple 1:

De 11 h a 13 h

→ Descens en **Rafting** per als més aventurers, amb l'emoció de baixar pel riu Noguera Pallaresa experimentant els ràpids de forma segura. Dinamitzat per guies certificats i apassionats del outdoor, amb diferents recorreguts disponibles per escollir.

Exemple 2:

De 9 h a 11.30 h

→ El **Barranc de Berrós** és una activitat que permet a persones principals apropar-se al barranc de forma fàcil, perfecta perquè l'alumnat provi alguns tobogans d'aigua i salts, a més de mullar-se en piscines naturals excavades a la roca.

De 15.30 h a 17.30 h

→ **Activitat Multiaventura i Tir amb Arc**, per realitzar activitats més tranquil·les al Llac de la Torrassa, envoltats d'un entorn espectacular com és el Parc de l'Alt Pirineu.

ROCROI LLAVORSÍ	INFANTIL	PRIMÀRIA			ESO	BATX. CICLES FORMATIUS
	SEGON CICLE	CICLE INICIAL	CICLE MITJÀ	CICLE SUPERIOR		
ACTIVITATS	3-6 ANYS	6-8 ANYS	8-10 ANYS	10-12 ANYS	12-16 ANYS	16 - >18 ANYS
RÀFTING 5 km		👍	👍	👍	👍	👍
RÀFTING 8 km			👍	👍	👍	👍
RÀFTING 14 km / 16 km / 20 km					👍	👍
RÀFTING 52 km						👍
HIDROSPEED 3 km				👍	👍	👍
HIDROSPEED 4,5 km					👍	👍
HIDROSPEED 9 km / 10 km						👍
OPEN CAIAC 3 km					👍	👍
OPEN CAIAC 4,5 km / 8 km / 9 km / 1 km						👍
BARRANC BERRÓS			👍	👍	👍	👍
BARRANC SANT PERE					👍	👍
BARRANC ESTARON SUPERIOR					👍	👍
BARRANC ESTARON INFERIOR						👍
BARRANC INFERN						👍
BARRANC VIU LLEVATA/GURB/ESPONES						👍
TREKKING PARC NATURAL I PARC NACIONAL		👍	👍	👍	👍	👍
HÍPICA			👍	👍	👍	👍
PAQUET MULTIAVENTURA + ARC			👍	👍	👍	👍
QUADS			👍	👍	👍	👍
CURS CAIAC						👍
ACTIVITATS LLAC	3-6 ANYS	6-8 ANYS	8-10 ANYS	10-12 ANYS	12-16 ANYS	16 - >18 ANYS
CAIACS I CANOES INDIVIDUALS		👍	👍	👍	👍	👍
CAIAC I CANOES 2/3 I 4 (2 ADULTS + 2 NENS)	👍	👍	👍	👍	👍	👍
PADDLE SURF				👍	👍	👍
TIR AMB ARC		👍	👍	👍	👍	👍
SORTIDES GUIADES 3 HORES		👍	👍	👍	👍	👍
CURS INICIACIÓ AL CAIAC BATEIG					👍	👍
COMBI A- 1 h CAIAC DOBLE + ½ h SUP			👍	👍	👍	👍
COMBI B- ½ h CAIAC DOBLE + ½ SUP + RAFT 14km					👍	👍
COMBI C- ½ h CAIAC DOBLE + ½ SUP + B. BERROS				👍	👍	👍

BASES ROCROI ***A ANDORRA***

Grau-Roig i Ordino-Arcalís, els centres d'activitats a Grandvalira



Amb dos centres ubicats a una estació de reconeixement internacional com és Grandvalira, als sectors de Grau-Roig i Ordino-Arcalís, a RocRoi tens l'oportunitat de gaudir com mai de la neu durant l'hivern i de la natura verda a l'estiu.



HIVERN

- Raid escolar de neu
- Raquetes
- Mushing
- Snowtubbing
- Construcció Iglús
- Camí dels Exploradors



ESTIU

- Camí Exploradors
- Raid Contraband Adventure
- Excursió nocturna

Descriptius de les activitats escolars de RocRoi Andorra

HIVERN



Raid escolar: combinació d'activitats a la neu. Construireu iglús, fareu ús de l'ARVA per rebre senyals i trobar un tresor, practicareu el curling tubbing i el tir amb arc, fareu una cursa d'habilitat utilitzant raquetes i resoldreu les preguntes que es troben a diferents punts mentre treballeu l'orientació.



Raquetes: les raquetes ens permeten endinsar-nos a l'alta muntanya còmodament i sense coneixements previs. Apte per a tot tipus de públic, aquesta activitat ens permet adaptar diferents circuits en funció de l'edat, gaudint d'un paisatge únic al sector de Grau Roig.



Mushing: sortida amb trineu dins d'un recorregut establert. Els gossos nòrdics guiaran el trineu i formaran part de l'aventura, mentre gaudiu a plena natura i us desplaceu per la neu agafant velocitat.



Snowtubing: diversió i adrenalina a sobre del tubing a l'aire lliure. L'objectiu serà baixar pels tobogans de neu girant sobre el tubing



Construcció iglús: construeix el teu propi iglú a la neu. Escull el lloc i, com els esquimals, construeix l'iglú a partir de blocs que t'ajudaran a formar les parets i la bovada. Descobrireu els costums àrtics i sereu els protagonistes durant el procés de construcció.

ESTIU



Camí dels exploradors: converteix-te en un autèntic explorador. Realitzeu diferents proves on treballar l'orientació, l'equilibri, l'habilitat, la supervivència, els circuits i els enigmes, acompanyats d'un mapa i una brúixola. Temàtica ambientada en les històries i metodologies dels contrabandistes de l'època a Andorra.



Excursió nocturna descobreix la muntanya d'una manera diferent, aventura nocturna adaptant el recorregut segons el cicle dels estudiants.

EXEMPLES FORMAT ACTIVITATS COMBINADES

Exemple 1:

De 10 h a 12 h

→ Excursió Guiada amb Raquetes de Neu, permetent al grup classe endinsar-se a l'alta muntanya sense necessitat de coneixements previs. Gaudirem de circuits únics que ens ofereix el paisatge de Grau Roig.

Exemple 2:

De 10 h a 13 h

→ Combinació d'activitats a la neu, per fomentar la cooperació i cohesió de grup a partir d'una gimcana amb raquetes, la construcció d'iglú i l'ús de l'ARVA.

De 15 h a 16 h

→ Amb el snowtubing alliberarem l'adrenalina, mentre el grup baixa la muntanya nevada girant sobre el tubing. Activitat molt recomanable si es busca passar una tarda amb rialles assegurades.

ROCROI www.rocroi.com ANDORRA	E. PRIMÀRIA			ESO BATX. CICLES FORMATIUS
	CICLE INICIAL	CICLE MITJÀ	CICLE SUPERIOR	
ACTIVITATS HIVERN	6-8 ANYS	8-10 ANYS	10-12 ANYS	12-18 ANYS
Camí exploradors + Construcció iglú i ARVA	✓	✓	✓	
Gimcana amb raquetes + Construcció iglú i ARVA			✓	✓
Camí exploradors	✓	✓	✓	
Snowtubing	✓	✓	✓	✓
Construcció iglú + ARVA	✓	✓	✓	✓
Raid Escolar (Iglú + ARVA +Snowtubing + tir amb arc + habilitat amb raquetes + punts d'orientació)	✓	✓	✓	✓
Excursió Motos de neu				> 18 anys
Excursió raquetes	✓	✓	✓	✓
Mushing	✓	✓	✓	✓
Tir amb arc	✓	✓	✓	✓
Golf neu	✓	✓	✓	✓
Voleibol neu	✓	✓	✓	✓
Futbol neu	✓	✓	✓	✓
Orientació a la muntanya	✓	✓	✓	✓
ACTIVITATS ESTIU	6-8 ANYS	8-10 ANYS	10-12 ANYS	12-18 ANYS
Camí Exploradors	✓	✓	✓	✓
Raid Contraband Adventure			✓	✓
Excursió nocturna			✓	✓

BASE ROCROI ***A MURILLO DE GÁLLEGO***

La NOVA base de riu i muntanya del Pirineu Aragonès



A Murillo de Gállego hi trobaràs un gran ventall de possibilitats. Aquesta base està ubicada en un entorn natural ideal per a practicar les activitats d'aventura. Oferim les activitats a Murillo de Gállego (Pre-Pirineu Aragonès) i unes altres a Jaca.

RIU I MUNTANYA

- Ràfting
- Hidrospeed
- Barranquisme
- Travessa en Canoa
- Via Ferrata
- Gimcana aquàtica
- Escalada
- Senderisme
- Orientació
- Paintball
- Laser Combat
- Escape outdoor
- Arborisme
- Visites culturals
- Circuiti multiaventura
- Humor Amarillo

Descriptius de les activitats escolars de RocRoi a Murillo

RIU I MUNTANYA



Ràfting: descendireu per un tram del riu amb l'embarcació de ràfting, acompanyats per un instructor. Desenvolupareu la força, la resistència i la coordinació entre companys i companyes, fomentant una activitat lúdica i de col·laboració.



Hidrospeed: consisteix en realitzar un descens per les aigües braves. L'Hidrospeed permet que la persona que l'utilitza es mantingui flotant, a la vegada que s'impulsa per la corrent amb les aletes. Treballarem elements com la propulsió i el desplaçament.



Barranquisme: activitat amb contacte directe amb l'aigua. El descens de barrancs permet que l'alumnat segueixi un curs del riu mentre dur a terme salts, es llença pels tobogans i fa ràpel entre d'altres.



Travessa en canoa: ruta duta a terme amb l'embarcació de gran estabilitat. Es treballarà la coordinació, el treball en equip i l'equilibri, aguantant l'estabilitat sobre la canoa.



Via Ferrata: practicareu elements com la coordinació, els elements de seguretat i l'habilitat en aquesta pràctica de senderisme i escalada.



Gimcana aquàtica: activitat lúdica al medi aquàtic, on aprendreu els elements de seguretat i natació a través de jocs recreatius.



Escalada: enfocada a superar reptes i fer-ho de manera segura i sense risc, l'activitat d'escalada permet aplicar els coneixements tècnics de l'escalada esportiva a la pràctica.



Senderisme: si busqueu descobrir la vida rural i gaudir d'unes vistes úniques a plena natura, a la vegada que la compreneu i reflexioneu sobre el medi ambient, la ruta de senderisme us permetrà descobrir la fauna, la flora i la geologia de la ubicació.



Orientació: aprendreu a desxifrar pistes i descobrireu els principals monuments i zones característiques de la zona, a la vegada que observen la flora i la fauna.



Paintball: joc on tindreu diferents rols durant la seva realització. Els participants hauran d'arribar a una puntuació i evitar ser eliminats. Es farà per mitjà del desplaçament del cos i del llançament de boles de pintura a diferents objectes i participants del joc.



Escape outdoor: treballareu en grup per desxifrar els enigmes i misteris. Es farà ús d'una tablet, un maletí Action Pack i un GPS per arribar a les zones amb pistes, en equips. Es pot dur a terme tant a l'entorn natural de Jaca com a la ciutat.



Arborisme: realitzareu recorreguts entre els arbres, amb circuits preparats i adaptats a diferents alçades. Disposareu de diferents nivells de dificultat i us desplaçareu per mitjà de tirolines, creuant ponts i trepant per les cordes.



Visites culturals: diferents opcions a visitar; Castell de Loarre, Monasteri, Ciudadela de Jaca i Huesca. Veureu fortaleses romàniques, castells, monestirs, el casc antic i museus, descobrint amb les visites guiades la vida medieval de l'època.



Laser combat: simulació de jocs de combat. S'utilizaran equips tecnològics amb raig infrarojos que detecten al contrari quan impacten els sensors. És un sistema innocu, per la qual cosa no és necessari cap mena de vestimenta especial ni proteccions.



Circuit multiaventura: combinació d'activitats lúdiques ideals per la iniciació en esports de muntanya i per treballar l'agilitat i la coordinació. Els participants us distribuireu a través d'un circuit i dureu a terme les activitats d'escalada, ràpel, tirolina i tir amb arc.



Humor amarillo: proves boges i divertides on passar una estona genial i del més emocionant. Provareu activitats com les bitlles humanes, el circuit d'habilitats, la cursa de carretons i molt més, sempre amb el millor ambient i companyia.

EXEMPLES FORMAT ACTIVITATS COMBINADES

Exemple 1:

De 10h a 13h

→ **Circuit multiaventura**, on el grup farà escalada, ràpel, tirolina i tir amb arc, iniciant-se en els esports que ofereix la muntanya.

Exemple 2:

De 10h a 13h

→ **Senderisme** per recórrer la natura i reflexionar sobre la flora i fauna, descobrint la geologia del lloc. Diferents localitzacions on dur a terme l'activitat: Regne dels Mallos, Pirineus o Serra de Guara.

De 15h a 17.30h

→ **Rafting** en aigües braves, descendint i cooperant per dirigir l'embarcació pel riu. Treballem la coordinació i fomentem la interacció social i el companyerisme.

ROCROI www.rocroi.com MURILLO DE GÁLLEGO	PRIMÀRIA			ESO	BATX. CICLES FORMATIUS
	CICLE INICIAL	CICLE MITJÀ	CICLE SUPERIOR		
ACTIVITATS	6-8 ANYS	8-10 ANYS	10-12 ANYS	12-16 ANYS	16-18 ANYS
Ràfting			👍	👍	👍
Barranquisme				👍	👍
Hidrospeed				👍	👍
Circuit Multiaventura			👍	👍	👍
Canoa Pantà			👍	👍	👍
Via Ferrada				👍	👍
Orientació			👍	👍	👍
Senderisme			👍	👍	👍
Escalada mig dia				👍	👍
Gimcana aquàtica			👍	👍	👍
Descens en Canoa					👍
Paintball	👍	👍	👍	👍	👍
Làser Combat		👍	👍	👍	👍
Humor Amarillo			👍	👍	👍
Escape Outdoor			👍	👍	👍
Parc d'aventura als arbres			👍	👍	👍

CALENDARI BASES ROCROI

Vilanova i La Geltrú	Llavorsí	Andorra	Murillo de Gállego
Obert tot l'any	Març a octubre	Desembre a abril maig a novembre	Març a juliol

Gràcies per confiar en nosaltres!

Si desitges que et que resolguem qualsevol dubte, només cal que contactis amb nosaltres via correu electrònic a aventura@rocroi.com o que ens truquis al 973 622 035.

En cas de voler rebre un pressupost a mida, i per anar avançant la proposta, t'agrairem que ens facis arribar la següent informació:

- Nom del centre educatiu, curs del grup i nombre d'alumnes i docents que faran l'activitat
- Centre RocRoi on es vol fer l'activitat, activitats desitjades i preferència de dia i hora

T'ESPEREM!