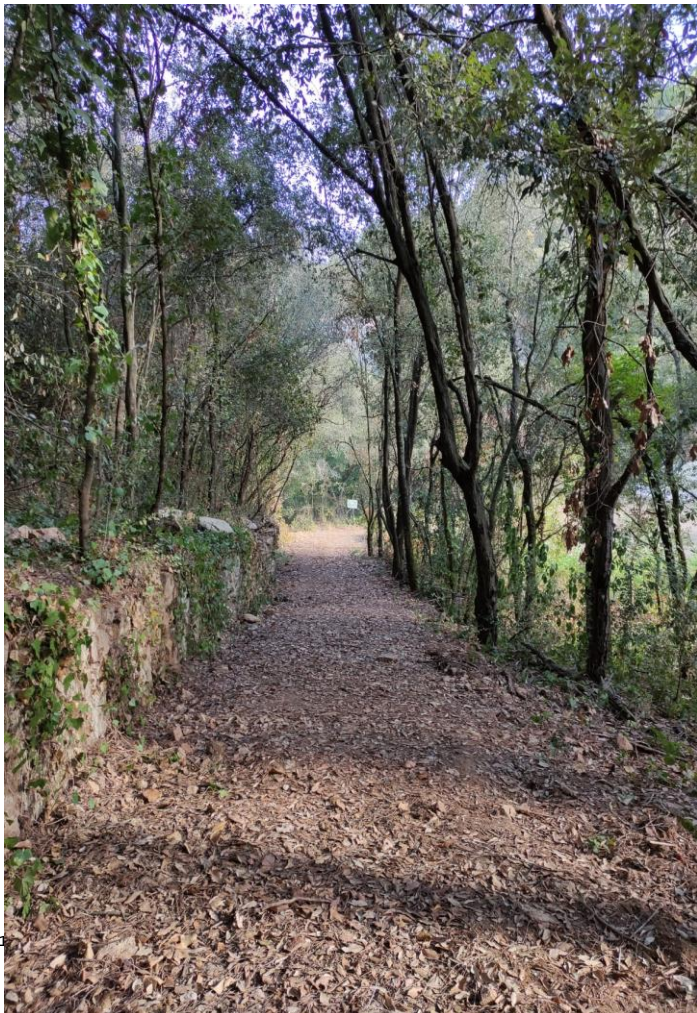


Guia de recursos dels Terrenys de Can Girona



Guia
Abril 2022

Departament de Joventut
Direcció de Serveis d'Infància, Joventut i Persones Grans
Àrea de Drets Socials, Justícia Global, Feminismes i LGTBI



Ajuntament de Barcelona

1 Introducció

Si voleu completar la vostra estada amb alguna de les activitats que us proposem, doneu un cop d'ull a la guia.

Aquest document és un conjunt de recursos per a totes aquelles persones que realitzeu una estada als terrenys de Can Girona. La guia aporta un gran ventall d'activitats, jocs i altres dinàmiques a les entitats que ho desitgin, dividides en dos blocs diferenciats:

- Àmbit d'entorn i sostenibilitat
- Àmbit de lleure i convivència

L'àmbit d'entorn interrelacionarà el grup amb el medi i ens aproparà a conscienciar-nos en el món en el que vivim. L'àmbit de lleure i convivència te com objectiu treballar aspectes vinculats a les dinàmiques grupals i relacionals.

Així doncs, si us interessa veure quines possibilitats i recursos us oferim, no dubteu en fer-li un cop d'ull a la guia i a les fitxes que tenim preparada.

Si us agrada alguna activitat en concret i voleu realitzar-la, feu-nos-ho saber i prepararem el material per tal que us pugueu posar mans a l'obra!

2 Activitats d'entorn i sostenibilitat

Recull d'activitats que ens aproparan a entendre com funciona el medi ambient i ens ajudaran a prendre consciència sobre els actes que duem a terme el nostre dia a dia.

Aquestes activitats es desenvoluparan en diferents espais del terreny. Tenen com a pretext potenciar la relació entre el grup i l'entorn i la transmissió de valors de respecte envers a aquest. A més a més, també planteja la possibilitat que els grups que realitzin una estada puguin dur a terme tallers sobre sostenibilitat i ecologisme:

- Aprendre a relacionar-nos de manera responsable amb la natura i prendre accions per millorar el medi ambient.
- Promoure el respecte per l'entorn
- Prendre consciència o accions per realitzar una estada més sostenible.

1

Excursions Plogging

El plogging és una activitat que combina l'exercici físic amb la recollida de residus. Es tracta d'aprofitar l'activitat física per recollir objectes contaminants que es troben al medi.

Agafem bosses i guants i ens hi posem?

Desenvolupament de l'activitat:

L'activitat es durà a terme en format excursió. Abans de començar, cadascun dels participants haurà de posar-se uns guants de roba. A més a més, també es repartirà una bossa d'escombraries per a cada participant.

Durant el transcurs de l'excursió, haurem d'anar dipositant els residus contaminants que ens trobem pel camí, dins de la bossa. D'aquesta manera, contribuirem a deixar nets els camins.

Podeu planificar la vostra pròpia excursió, tot i així, us facilitem l'enllaç per a que pugueu consultar la ruta que us proposem:

[Excursió al Turó de Galzeran \(13,5 km\)](#)

IMPORTANT!!!, demaneu-nos el material per poder dur a terme l'activitat.

Material disponible:

- Bosses d'escombraries
- Guants



2

Curses d'orientació.

Les curses d'orientació són una activitat on els participants han de passar per diferents punts de control, senyalats en un mapa, en el mínim de temps possible.

Les persones que hi participen s'han de guiar amb un mapa i una brúixola per tal de cercar els diferents punts que marca el mapa.

Si voleu posar a prova el vostre nivell d'orientació o voleu aprendre a orientar-vos, aquesta és la vostra activitat.

Desenvolupament de l'activitat:

L'activitat es pot realitzar en format individual o grupal. També podeu realitzar una competició controlant el temps que cada persona o grup triga en acabar la cursa o, senzillament, aprofitar l'activitat per ensenyar i donar recursos als participants per a que puguin aprendre a orientar-se.

Abans de començar, cada participant o grup rebrà un mapa i una brúixola. En el mapa hi ha marcats els diferents punts de control que formaran el circuit.

L'objectiu és que els participants passin de manera ordenada pels diferents punts, fent ús de la brúixola per orientar-se. A més a més, a cada punt de control hauran de realitzar una petita prova per assegurar que passen pel punt de control.

La cursa haurà finalitzat un cop que tots els participants hagin passat per tots els punts.

Material disponible:

A Can Girona disposem de tot el material necessari per a que realitzeu l'activitat: dues brúixoles, punts de control i mapes i guia de la cursa.



Construcció de menjadores per a ocells.

Les menjadores per ocells són un instrument que ens pot facilitar l'observació d'a prop dels ocells, a part de poder alimentar els ocells de la zona.

Hi ha diferents formes de crear-ne i en funció del menjar que aportem atreure'm a un tipus d'ocell concret. Us animeu a realitzar el taller?

Desenvolupament de l'activitat:

Les menjadores són un sistema immillorable per observar de ben a prop els ocells.

Segons el tipus de menjar que hi posem, atraurem unes espècies d'ocells o unes altres:

- El pa sec atreu a coloms, tórtres i pardals, però té un problema, quan un ocell s'atipa de pa sec i després se'n va a beure, el pa que té dins la panxa s'infla amb l'aigua. Per evitar que a l'ocell li vingui mal de panxa, sempre que poseu pa sec, l'haureu de mullar i de tenir la precaució de canviar el pa cada dia, per tal que no es faci malbé.
- Les barreges de llavors atreuen canaris, periquitos, pit-roigs, pardals, coloms, tórtres, pinsans, merles, tords, verderols, cadeneres, lluerets, cargolets, estornells, garses i cueretes. Les trobareu en supermercats i botigues d'animals. Són barreges de llavors d'escaiola ("alpiste"), mill i civada.
- Les pipes de gira-sol, pelades i sense sal, atrauen mallerengues carboneres, picots, pardals, tórtres, coloms, pinsans, cargolets, lluerets, verderols, cadeneres i garses.

Potser les haureu de buscar en botigues d'animals.

- Els cacauets pelats i sense sal, atrauen a mallerengues carboneres, picots, cargolets, lluerets, verderols i estornells. També les haureu de buscar en botigues d'animals.
- Els cereals (blat, ordi, civada, blat de moro...) atreuen a cargolets, coloms, tórtres, verderols, lluerets i estornells.
- La fruita i les peles de poma i de taronja atrauen a merles, cargolets i pit-roigs.

Tot el menjar ha d'estar sec i en bon estat, i no pot ser ni cuit ni salat. Protegiu-lo de la pluja perquè no es faci malbé.

IMPORTANT:

- NO alimenteu a les aus durant la primavera i l'estiu; no és recomanable. A la menjadora només hi haureu de posar menjar a partir d'octubre o novembre i durant l'hivern.
- Heu de tenir la precaució de col·locar-la a un lloc lliure de la presència de gats o penjar-la de les branques d'un arbre.

Model 1. Amb un envàs tetra-brik

Material:

- un cartró buit de llet
- regle
- retolador
- ganivet amb punta
- tisores
- dos branquillons rectes de 1 cm. de gruix
- cordill,
- menjar per a ocells

Descripció:

Fes unes finestres grans en cadascun dels quatre costats del cartró de llet, deixant uns 5 cm per dalt i per baix, i 1 cm a dreta i esquerra.

Per fer-les, primer dibuixa-les fent servir la regla i el retolador, i després retalla-les amb ajuda del ganivet i les tisores.

Fes un forat a sota de cada finestra, a 2 o 3 cm de la vora, i passa-hi els branquillons d'un cantó a l'altre. Aquests pals serviran perquè els ocells s'hi puguin estar mentre mengen.

Fes dos forats més a la part superior del cartró que et serviran per passar-hi el cordill.

Ompla la base del cartró amb menjar per a ocells i finalment, emporta't el cartró al bosc o a un parc i penja'l d'una branca d'arbre amb el cordill.

Recorda anar afegint, de tant en tant, menjar per als ocells.

Model 2. amb un cordill

Material:

- cacauets amb clofolla i sense sal,
- peles de poma i de taronja,
- cordill.

Descripció:

Ves lligant els cacauets al cordill, un darrera l'altre com si fessis un cuc i, després, penja'ls de les branques d'un arbre.

També hi pots penjar peles de taronja i de poma.

Model 3. amb una bossa de malla

Material:

- una bossa de malla (aquella mena de xarxa en que venen les taronges i les patates)
- cacauets pelats i sense sal
- cordill

Descripció:

Omple la bossa de malla amb els cacauets, lliga-la amb un cordill i penja-la d'un arbre.



4 Construcció d'un hotel d'insectes.

Els hotels d'insectes són construccions que afavoreixen la diversitat mitjançant la creació d'un medi per a marietes, papallones, escarabats, etc.

Aquests insectes són agents pol·linitzadors i, per tant, juguen un paper molt important en la reproducció de les plantes.

Desenvolupament de l'activitat:

Per a la construcció de l'estructura caldran objectes amb petits orificis com ara totxanes, tela de galliner, branques de mida petita, pinyes, etc. i també entre 3 i 5 palets, per a fer els fonaments i el marc de l'estructura.

Per a treballar els materials recomanem disposar de guants i eines bàsiques, com ara un martell i claus, per poder falcar els diferents elements.

La col·locació d'aquests refugis per a insectes ha de ser en una zona assolellada (sobre tot a l'hivern) i protegida de la pluja i el vent. També és important que estigui situat a prop de zones on es troben plantes, herbes, arbustos i aigua per a que els insectes puguin alimentar-se sense haver de moure's molt.

Material disponible:

- Caixa d'eines
- Fustes



3 Activitats de lleure i convivència

Les activitats multiesportives i de lleure són un conjunt d'activitats que ens permetran treballar el gaudi de les persones i diferents aspectes i valors que interrelacionin els membres del grup.

Les activitats de lleure i convivència tenen un tarannà diferent. Aquestes activitats tenen com a objectiu i prioritat treballar:

- La cooperació entre el membres del grup.
- El respecte.
- Fomentar un estil d'oci alternatiu.

1

Tir amb arc

El tir amb arc és un esport alternatiu i poc reconegut.

Des de Can Girona posem al vostre abast el material per tal que pugueu aprendre i practicar la vostra punteria.

Si voleu complementar les vostres activitat amb aquest esport no dubteu en demanar-nos el material.

Descripció de l'activitat:

El tir amb arc és una de les disciplines més antigues de la humanitat, amb evidències que ja existia durant el paleolític superior fa més de 12.000 anys !!!!!

A Catalunya es té constància de la pràctica de tir amb arc durant la baixa edat mitjana i el Renaixement. Les primeres referències se situen a Barcelona entre els segles XIV i XV, època que a es practicava el tir a les afores de la ciutat, preferentment amb ballesta i amb una estaca com a blanc.

La primera competició de tir de la història tingué lloc a Gran Bretanya, l'any 1583 i, actualment, és un esport olímpic que consisteix en el llançament de sagetes amb un arc per encertar una diana situada a diferents distàncies. Es pot practicar en:

- Torneig de tandes de tirs des de diferents distàncies a dianes fixes
- Torneig en circuit sobre blancs diferent.
- Torneig sobre dianes amb formes.

Material disponible:

- Dos dianes
 - Fletxes
-



Voleibol

És un dels esports emergents de moda i els terrenys de Can Girona són un espai ideal per poder jugar a aquest esport. Aprofitant les esplanades, us proporcionem una xarxa de voleibol i les cintes que marquen els límits del camp perquè pugueu jugar i practicar la tècnica d'aquest esport.

Descripció:

El Voleibol és un esport d'equip que consisteix a fer passar la pilota al camp contrari per damunt d'una xarxa col·locada transversalment al mig de la pista, principalment mitjançant les mans, encara que les regles també permeten fer-ho amb qualsevol altra part del cos.

La pilota pot ser tocada o impulsada amb cops nets, però no pot ser aturada, agafada, retinguda ni acompanyada.

L'objectiu del voleibol és guanyar 3 dels 5 sets del partit.

Material disponible:

- xarxa de voleibol
- pilota

Enllaços d'interés:

- [Infografia normes bàsiques del joc](#)
- [Vídeo explicació bàsica del joc](#)
- [Reglament voleibol i minivolei](#)



Survival Game

El survival game és una activitat que posarà a prova la cooperació entre els membres del grup. Als terrenys de Can Girona han estat infectats per un virus. Entre tots i totes haurem de trobar la vacuna i salvar a aquelles persones que han quedat infectades, això sí, vigilant que no ens infectin a nosaltres. No dubteu en posar-vos a prova.

Material disponible:

- Mapes
- Cartolines
- Cordes
- Cofre
- Candau numèric
- Petos

NORMATIVA DEL JOC:

1. IMPORTANT, no es pot córrer.
2. Cal cuidar-se entre tots, si veiem que algú es fa mal sigui quin sigui el bàndol, l'ajudarem i acompanyarem a la base zombie o zona segura, on hi haurà un monitor/a.
3. S'establiran 3 equips: 2 de supervivents i 1 de zombies. Cada equip de supervivents començarà a una part del terreny. L'equip de zombies, a la seva base.
4. L'equip de Zombies (peto de color) per atrapar a un supervivent haurà de tocar-lo amb la pilota (tipus mataconills).
5. Si em toquen amb la pilota, hauran d'acompanyar-me a la base zombie a posar-me un peto i continuaré el joc com a Zombie.
6. El joc té tres maneres d'acabar:
 - ✓ Els zombies atrapen a tots els supervivents
 - ✓ Els supervivents troben la cura general dels zombies
 - ✓ Algun supervivent sobreviu durant _____ de temps
7. Quan el joc finalitzi, sonarà un xiulet tres vegades, ens hem de dirigir a la base Zombie.
8. Al mapa hi ha una zona marcada com a zona lliure de zombies. És una esplanada segura, en la que no poden entrar. (Bon lloc per reunir pistes).

INSTRUCCIONS PER A ZOMBIES

1. El vostre objectiu és atrapar, tirant la pilota, als supervivents.
2. Un cop els toqueu, haureu d'anar a la base per a que es posi un peto de zombie.
3. Els grups de zombies funcionaran com el joc de la cadena, quan hi hagin 4 zombies junts es dividiran en dos grups i agafaran una pilota més.

INSTRUCCIONS PER A SUPERVIVENTS

1. El vostre objectiu és sobreviure. Us podeu moure per la zona acotada del mapa.
2. Sou dos grups de supervivents, però per algun motiu us heu quedat dividits en dos àrees amb la mala sort de no tenir la vostra meitat del mapa.
3. Haureu de buscar la manera de reunir-vos amb l'altre grup a la zona segura per poder unificar els mapes. Un cop ho hagueu fet us donarem més còpies d'aquest mapa per que pugueu anar a buscar els objectes de l'antídot.
4. Aquest antídot és a dins un cofre. Haureu de resoldre, amb les pistes dels punts assenyalats, la combinació per poder obrir-lo.
5. A banda d'aquestes pistes, als diferents punts del mapa trobareu una sèrie d'eines que us ajudaran a parar els peu als zombies, antídots que transformen un zombie en supervivent o Cordes que frenen, durant un minut, l'avanç dels zombies.

4 Altres informacions

Aquesta, és una guia viva, que es nodreix de les aportacions i opinions que les entitats realitzeu d'ella i que ens ajuden a d'adaptar-la a les necessitats i inquietuds de les entitats que veniu.

És per això que agraïm tot tipus de comentaris i valoracions que pugueu realitzar des de l'experiència en l'estada als terrenys de Can Girona.

Si heu fet ús d'algun dels recursos de la guia, ens agradaria poder comptar amb el [vostre feedback!](#)

Si teniu dubtes sobre com funcionen o com es munten algunes de les activitats, podeu consultar-nos a través del següent correu:

reservescangirona@bcn.cat

**Guia de recursos dels
Terrenys de Can
Girona**

**Guia
Abril 2022**

**Departament de
Joventut**
Direcció de Serveis
d'Infància, Joventut i
Persones Grans
Àrea de Drets Socials,
Justícia Global,
Feminismes i LGTBI