



# CAMPUS VÒLEI TECNIFICACIÓ ESTIU DE L'ESCOLA PROA

---

**Escola Proa**

C/ Almería, 57

Barcelona

[www.escola-proa.cat](http://www.escola-proa.cat)



# ÍNDIX

PRIMÀRIA (3r a 6è).....	3
SECUNDÀRIA .....	3
DATES .....	4
HORARI DIARI .....	4
EL CAMPUS .....	5
UBICACIÓ, INSTAL·LACIONS I MATERIAL .....	6
FUNCIONAMENT DEL CAMPUS .....	7
MENJADOR AL CAMPUS .....	7
ACTIVITATS .....	8
PISCINES.....	11
NIT AL CASAL.....	12
SORTIDES.....	13
INSCRIPCIÓ.....	16
PREUS.....	17

## PRIMÀRIA (3r a 6è)

Aquest estiu els infants de primària podran gaudir del **Campus de Tecnificació de Vòlei** amb un enfocament especial en l'aprenentatge i la millora dels fonaments d'aquest esport. Al llarg de la setmana es treballaran **aspectes bàsics de tecnificació**, com el toc de dits, el toc d'avantbraços, el servei, atac, recepció, el control de pilota i la coordinació, sempre a través d'exercicis adaptats a l'edat i nivell dels infants.

Aquest treball tècnic es combinarà amb **jocs dinàmics, partits i activitats lúdiques**, amb l'objectiu que els infants aprenguin, es mantinguin actius i, alhora, gaudeixin de l'esport en un ambient divertit i participatiu.

Els participants estaran **dividits en grups segons l'edat** durant el desenvolupament de les activitats, per tal d'adaptar millor els exercicis i afavorir el seu aprenentatge i progressió al llarg del campus.

## SECUNDÀRIA

Pel que fa als joves de secundària, el **Campus de Vòlei** estarà orientat especialment a la **tecnificació i millora del rendiment** dins d'aquest esport. Al llarg del campus es treballaran **exercicis específics per perfeccionar els diferents aspectes tècnics**, així com situacions reals de joc per millorar la presa de decisions, la coordinació i el treball en equip.

Per afavorir un aprenentatge més complet, **cada dia de la setmana es dedicarà a treballar i aprofundir en un aspecte tècnic diferent del vòlei**, amb sessions estructurades que combinaran entrenament, aplicació pràctica i partits.

Un espai pensat perquè els joves **millorin el seu nivell, competeixin i gaudeixin del vòlei** durant l'estiu.

## DATES

- **1a Setmana:** del 25 al 26 de juny
- **2a Setmana:** del 29 de juny a 3 de juliol
- **3a Setmana:** del 6 al 10 de juliol (COLÒNIES)
- **4a Setmana:** del 13 al 17 de juliol
- **5a Setmana:** del 20 al 24 de juliol
- **6a Setmana:** del 27 al 31 de juliol (només matí)

L'horari serà de 9h a 14h i de 15h a 17h amb opció de fer només matí o matí i tarda.

L'estona de menjador serà de 14h a 15h.

## HORARI DIARI

9-10h	Benvinguda i esmorzar
10-11:30h	Escalfament i activitats 1
11:30-12h	Descans
12-13h	Activitats 2
13-14h	Piscina
14-15h	Dinar
15-16h	Activitat de tarda
16-17h	Partits

L'horari és orientatiu i poden produir-se canvis en l'organització de les activitats segons l'equip cregui convenient.

## EL CAMPUS

El Campus de la Fundació Privada Resson, que s'esdevé a les instal·lacions de l'escola Proa, va dirigit a alumnat des de 3r de primària fins a 2n de batxillerat. Es tracta d'un conjunt d'activitats esportives que afavoreixin el desenvolupament individual i col·lectiu en la tecnificació del vòlei. Adaptem les activitats segons el grau de coneixement d'aquest esport, permetent així, iniciar-se en el vòlei, o millorar la tecnificació.

Totes les activitats estan organitzades, realitzades i avaluades pel personal tècnic de l'escola que té la titulació en tècnic de l'esport.

Els objectius que treballem durant el Campus són:

- Fomentar la participació activa en les activitats proposades.
- Dur a terme activitats d'escalfament i retorn a la calma específiques.
- Aprendre a respectar el material i les instal·lacions que s'utilitzen per a la pràctica esportiva.
- Generar un clima respectuós i agradable que permeti gaudir del desenvolupament de l'activitat.
- Afavorir la cohesió, el treball en equip, la integració i la inclusió de tots els infants i joves.
- Promocionar els valors esportius i formatius que engloben el voleibol.
- Assegurar el benestar i la seguretat dels infants.
- Potenciar l'autoestima i la confiança a través del progrés i l'esforç personal.
- Perfeccionar l'execució dels gestos tècnics i específics (toc de dits, toc baix, servei i rematada).
- Millorar la lectura del joc i la presa de decisions, tant en situacions d'atac com de defensa (tàctica).
- Desenvolupar les competències tècniques i tàctiques del vòlei adaptades a cada etapa formativa.

## UBICACIÓ, INSTAL·LACIONS I MATERIAL

El Campus es realitza a l'escola: espais interiors, exteriors, gimnàs i patis. A excepció de les sortides setmanals.

**C/Almeria, 57, 08014. Barcelona**

**Telèfon: 93.421.95.29 (Lali Arrufat)**

**608.379.589 (Liam Pey)**

**Correu: [campusvolei@escola-proa.cat](mailto:campusvolei@escola-proa.cat)**



Les instal·lacions que utilitzarem la majoria de vegades seran la pista coberta, a més d'un parell de vestidors, el magatzem del material i la sala d'alumnes. El material esportiu utilitzat serà el de l'escola.

Les sortides o excursions que requereixin roba o material específic us ho informarem amb antelació.

## FUNCIONAMENT DEL CAMPUS

És la sisena edició del campus d'estiu, organitzat per la Fundació Privada Resson a les instal·lacions de l'Escola Proa, que realitzarà les activitats esportives de voleibol. Alguns dels nostres tècnic/es esportius treballen a l'escola durant tot el curs i coneixen els infants i joves.

Setmanalment, els participants realitzen activitats dins i fora de l'escola. Els desplaçaments els fem alguns amb autocar i d'altres en transport públic.

El Campus d'estiu està liderat per un equip de professionals experts, titulats i involucrats des de fa anys en el món de lleure educatiu i l'esport.

En aquest Campus comptem amb tècnics esportius formats en vòlei, que són alhora jugadors/es, i la majoria són ex-alumnes de l'escola.

El director del campus serà el Liam Pey, el responsable d'espai migdia i temps de lleure el Marc Cardona i la Lali Arrufat com a responsable de l'organització de les inscripcions.

## MENJADOR AL CAMPUS

Aquest 2026 gaudirem dels menús de la nostra cuina durant les 5 primeres setmanes del casal. La 6a setmana no hi haurà el servei de menjador i la jornada acabarà a les 14h.

Disposem de **cuina pròpia i un menú saludable**, variat i elaborat amb productes de proximitat. Atenem totes les dietes, intoleràncies i al·lèrgies, sempre amb prescripció mèdica.

## ACTIVITATS

Pel que fa a les activitats enfocades als grups de **l'E.S.O.**, aquestes estaran dividides en **sessions de matí i tarda**. Durant el matí es treballarà principalment la **tecnificació del vòlei**, amb entrenaments estructurats i exercicis específics per millorar els diferents gestos tècnics i aspectes del joc, treballant-los amb més intensitat. Cada dia es dedicarà a **un o dos apartats tècnics concrets**, amb l'objectiu de poder-los treballar amb més profunditat i afavorir una millor assimilació per part dels participants. Els divendres, en canvi, s'organitzarà un **torneig per equips**, en què els participants aniran passant rondes i podran aplicar en situació real de competició tot el que han treballat durant la setmana.

A les **tardes**, les activitats estaran orientades a la **posada en pràctica dels continguts treballats al matí**, mitjançant **situacions reals de joc, partits i dinàmiques en equip**, fomentant també la competició, el treball col·lectiu i la presa de decisions dins del joc.

Tenint en compte que **un dia de cada setmana es realitzarà una excursió** (i que aquest dia pot variar segons la setmana), la distribució orientativa de la tecnificació serà la següent:

**DILLUNS** → Tecnificació de dits i bloqueig

**DIMARTS** → Tecnificació d'atac i defensa

**DIMECRES** → Excursió

**DIJOUS** → Tecnificació de recepció i servei

**DIVENDRES** → Torneig













Pel que fa als **grups de primària**, les activitats també estaran dividides en matí i tarda. Durant el matí es realitzaran sessions orientades a **l'aprenentatge dels fonaments del vòlei**, combinant exercicis de **tecnificació** adaptats a l'edat amb **situacions de joc en formats reduïts** (2x2, 3x3) per afavorir el contacte amb la pilota i la comprensió del joc.

També centrarem les sessions de cada dia enfocades en un aspecte tècnic, per assolir la base de la tècnica i adaptant-la a exercicis cada cop més complexos.

A la tarda es duran a terme **partits, jocs dinàmics i activitats de grup**, pensades perquè els infants/joves continuïn practicant el vòlei d'una manera activa, divertida i participativa.

*L'equip de tècnics i el responsable reservem el dret a fer algun canvi d'activitat per tal d'adaptar-nos a les circumstàncies del moment.  
A continuació us presentem un requadre amb l'organització general del dia a dia, així com els dies d'excursió.*

# CALENDARI CAMPUS TECNIFICACIÓ 2026

	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES					
	MATÍ	TARDA	MATÍ	TARDA	MATÍ	TARDA	MATÍ	TARDA	MATÍ	TARDA				
<b>SETMANA 1</b>	22	 <b>F</b>	23	<b>E</b>	24	 <b>U</b>	<b>FESTIU</b>	25	Benvinguda/ tecnificació general	Situació de partit	26	<b>TORNEIG</b> 		
<b>SETMANA 2</b>	29	Benvinguda/ tecnificació dits i bloqueig	Situació de partit	30	Tecnificació atac i defensa	Reptes en equip i partits.	1	<b>EXCURSIÓ</b> 	2	Tecnificació recepció i servei	Dinàmiques de grup	3	<b>TORNEIG</b> 	
<b>SETMANA 3</b>	6	Benvinguda/ tecnificació dits i bloqueig	Dinàmiques de grup	7	Tecnificació atac i defensa	Situació de partit	8	<b>COLÒNIES</b>		9		10		
<b>SETMANA 4</b>	13	Benvinguda/ tecnificació dits i bloqueig	Dinàmiques de grup	14	Tecnificació atac i defensa	Situació de partit	15	<b>EXCURSIÓ</b> 	16	Tecnificació recepció i servei	Reptes en equip i partits.	17	<b>TORNEIG</b> 	
<b>SETMANA 5</b>	20	Benvinguda/ tecnificació dits i bloqueig	Reptes en equip i partits.	21	<b>EXCURSIÓ</b> 		22	Tecnificació atac i defensa	Situació de partit	23	Tecnificació recepció i servei	Dinàmiques de grup	24	<b>TORNEIG</b> 
<b>SETMANA 6</b> <small>NOMÉS MATINS</small>	27	Benvinguda + tecnificació dits i bloqueig + dinàmiques de joc		28	Tecnificació atac i defensa + situació de partit		29	<b>EXCURSIÓ</b> 	30	Tecnificació recepció i servei + reptes equip i situació de partit.		31	<b>TORNEIG</b> 	

## PISCINES

Tenim tres piscines grans, una mitjana i dues petites per fer cada dia una estona d'aigua!

Aquestes piscines les tenim fixes durant tot el Campus gràcies a un manteniment/neteja diària i controls 3 vegades al dia dels nivells de clor i altres toxines, per assegurar la màxima qualitat de l'aigua per al bany. L'aigua de les piscines ens la subministra una empresa que ha tractat prèviament aquesta aigua per tal que sigui apte per al bany.



## NIT AL CAMPUS

Com cada any, tindrem la **NIT AL CAMPUS!** Una oportunitat única per viure una experiència diferent i passar una nit a l'Escola.

Gaudirem d'un sopar a la fresca seguit d'activitats pensades per divertir-nos i compartir moments especials. L'endemà al matí, un bon esmorzar ens ajudarà a recuperar forces per continuar amb energia.

Aquesta activitat és una de les més especials del campus, ja que ens permet compartir temps amb companys i companyes de totes les edats, fomentar l'autonomia i aprendre a conviure. Serà el dijous 2 de juliol.



## SORTIDES

Cada setmana farem una sortida d'un dia complet, excepte la primera setmana, ja que en començar en dijous, tindrà una durada més curta, i de la sisena setmana que només serà de matins. Al campus els hi donarem una **samarreta** tècnica que l'hauran de dur a cada excursió. A més la tercera setmana anirem de colònies, a continuació donem més informació.

**NOVETAT:** En aquesta 6a edició algunes setmanes realitzarem dues sortides, on anirem a fer **partits amistosos contra altres campus de voleibol**. Aquesta activitat es confirmarà durant el mes d'abril-juny, una vegada les inscripcions dels campus estiguin tancades i es pugui establir la coordinació entre centres dels dies disponibles per fer els partits.

## SETMANA 2 – BATEIG AL MAR (BADALONA)



## SETMANA 3 - COLÒNIES A LA RÀPITA (SANT CARLES DE LA RÀPITA, MONTSIÀ)

Durant la tercera setmana de campus, repetirem per segon any l'experiència de marxar de colònies. Seran uns dies plens de joc, convivència i diversió, on compartirem moments inoblidables amb els companys i companyes del campus. Prepareu-vos per viure una gran aventura, plena de voleibol!



## SETMANA 4 - JUMP YARD (CORNELLÀ DE LLOBREGAT)



## SETMANA 5- VÒLEI PLATJA (CASTELLDEFELS)



## SETMANA 6 - VÒLEI PLATJA (CASTELLDEFELS)



# INSCRIPCIÓ

- Període d'inscripció **del 13 d'abril al 8 de maig** de 2026. [FORMULARI](#).
- Les activitats es faran sempre que hi hagi un mínim d'inscripcions per setmana. Tanmateix, les places de cada setmana son limitades.
- Els canvis o baixes s'han de notificar amb **10 dies naturals d'antelació**, es retornarà un màxim del 50% de l'import de la setmana. En cas de que sigui amb menys de 10 dies naturals d'antelació, no es retornarà cap import.
- En cas de malaltia, es retornarà un màxim del 30% de l'import de la setmana.
- El Campus es cobrarà per setmanes senceres, segons els preus indicats.
- El Campus i el servei de menjador **es facturaran el 15 de juny**.
- Els extres (menjador esporàdic, acollida esporàdica...) es facturaran cada divendres.
- **Alumnat de l'escola Proa i alumnat dels equips de Vòlei Proa 25/26 d'altres escoles/instituts:** el pagament es farà amb domiciliació bancària abans de l'inici del campus, el 15 de juny 2026, en la seva totalitat.
- **Alumnat d'altres centres:** el pagament es pot fer en efectiu, transferència bancària o targeta de crèdit. L'import del Campus s'ha d'abonar tot abans del 15 de juny.
- **L'alumnat d'altres escoles/instituts, haurà d'abonar un import únic de 27€ en concepte d'assegurança del Campus.**

## PREUS

Inclouen les sortides setmanals i les colònies.

SETMANA	MATÍ (9h a 14h)	MATÍ I TARDA (de 9h a 14h i de 15h a 17h)
Del 25 al 26 de juny	47€	60€
Del 29 de juny al 3 de juliol	102€	122€
Del 6 al 10 de juliol		220€
Del 13 al 17 de juliol	102€	122€
Del 20 al 24 de juliol	102€	122€
Del 27 al 31 de juliol	102€	

MENJADOR	9,43€/dia
ACOLLIDA	3,5€/dia
	35€/preu fix (a partir de 10 dies)

\*Nit al Campus (2 de juliol) per a l'alumnat que s'apunti: **30€** per als inscrits al Campus aquella setmana i **35€** per als no inscrits aquella setmana.

**\*\* L'alumnat que no és de l'escola Proa haurà d'abonar un import únic de 27€ en concepte d'assegurança.**