



GRNATURA

SENDER EDUCATIU

grnatura@cec.cat – www.cec.cat – Tlf.933152311



El Centre Excursionista de Catalunya és una associació esportiva i cultural, declarada entitat d'utilitat pública.

És una institució capdavantera del món de la muntanya, arrelada a la societat civil i eix vertebrador de l'excursionisme en les seves diferents manifestacions des de l'any 1876.

El Centre Excursionista de Catalunya es reconeix en el seu passat amb la voluntat d'obrir nous camins i mogut per un desig de modernitat i d'innovació.

Hereu i continuador de l'Associació Catalanista d'Excursions Científiques en l'estudi de les riqueses naturals i artístiques, és pioner i referent contemporani en l'assoliment de fites esportives a les nostres muntanyes i arreu del món.



MISSIÓ

El foment, el desenvolupament i la pràctica continuada de l'activitat física i esportiva en el medi natural.

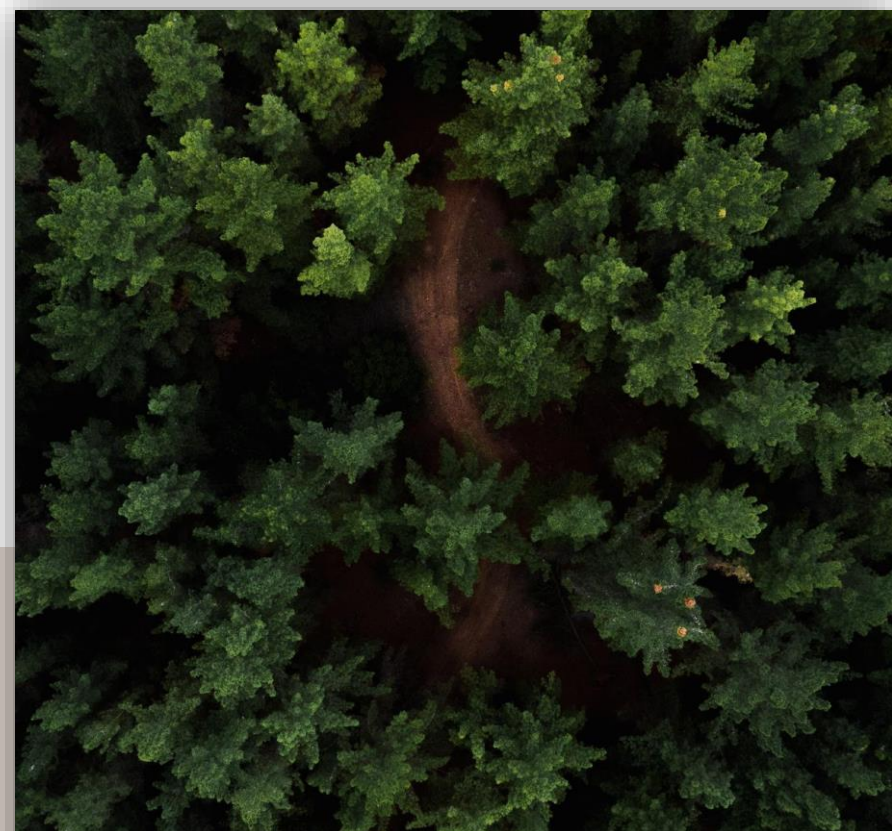
Promoure l'acostament al medi natural i cultural de tota la ciutadania, fet que inclou tota mena d'activitats a la muntanya o que s'hi relacionin, per poder conèixer i estudiar tot el que la natura ofereix de notable així com les tradicions, els costums, la llengua i l'art en totes les seves manifestacions.





El GR NATURA és un programa d'activitats al medi natural plantejat com una eina **transversal i progressiva a totes les etapes educatives.**

Està **enllaçat directament amb el currículum escolar**, i pretén donar resposta a les necessitats detectades durant 6 anys d'acció coordinada amb els centres educatius del país.



NATURA

Apostem pel medi natural com a agent educatiu per desenvolupar la proposta



TERRITORI

Proposem activitats arreu del territori per descobrir la seva riquesa



ESPORT

Oferim la possibilitat de conèixer, de manera pràctica, diferents disciplines esportives vinculades a la muntanya



EIXOS PEDAGÒGICS

Presentem una eina de llarg recorregut, amb uns eixos pedagògics adaptats al currículm escolar



VALORS

Incorporem l'educació en valors com a eix transversal del projecte

PRÀCTICA I INICIACIÓ DE DIFERENTS DISCIPLINES ESPORTIVES
ACTIVITATS I DINÀMIQUES D'EDUCACIÓ AMBIENTAL



EIXOS PEDAGÒGICS

EIXOS TERRITORI

EIXOS ESPORTIUS

Àmbits educatius	Dimensions educatives
CAPACITATS	Comunicar Curiositat, descoberta i experimentació Entendre el món que ens envolta Progressar en el moviment i domini del cos Créixer en autonomia i autoestima Créixer en els afectes i les relacions Ser creatius
	Comunicació oral Comprensió lectora Expressió escrita Literària Plurilingüe i intercultural
	Comunicativa Estètica i literària Plurilingüe i intercultural
	Resolució de problemes Raonament i prova Connexions Comunicació i representació
LINGÜÍSTIC	Món actual Salut i equilibri personal Tecnologia i vida quotidiana Ciutadania
	Indagació de fenòmens naturals i de la vida quotidiana Objectes i sistemes tecnològics de la vida quotidiana Medi ambient Salut
MATEMÀTIC	Històrica Geogràfica Cultural i artística Ciutadana
CONEXIEMENT DEL MEDI	Percepció, comprensió i valoració Interpretació i producció Imaginació i creativitat
	Percepció i escolta Expressió, interpretació i creació Societat i cultura
CIENTÍFICO-TECNOLÒGIC	Activitat física Hàbits saludables Expressió i comunicació corporal Joc motor i temps de lleure
	Activitat física saludable Esport Expressió i comunicació corporal Activitat física i temps de lleure
SOCIAL	Instrumentes i aplicacions Tractament de la informació i organització dels entorns digitals de treball i aprenentatge Comunicació interpersonal i col·laboració Ciutadania, hàbits, civisme i identitat digital
ARTÍSTIC	
EDUCACIÓ FÍSICA	
DIGITAL	

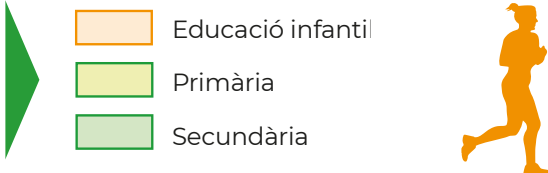
Ecosistemes i mapes físics de Catalunya		
AIGUA DOLÇA	Fluvià Rius Torrents Aigües salvatges Lacustre Llacs Embassaments Estanyes Canals	Pirineus Prepirineu Depressió central Depressió prelitoral Depressió litoral
	Marítim Mar	Costes catalanes
	Aigües salada	
	Litorals Aiguallós Aiguamolls Maresmes Coster Dunar Deltas	Depressió litoral Costes catalanes

Ecosistemes i mapes físics de Catalunya		
TERRESTRES	Agrícola Alta muntanya i pastoral Forestal Bosc perennifoli Bosc caducifoli Sotabosc i matollars Salobrar Salines Urbà	Pirineus Prepirineu Serralada prelitoral Serralada litoral Serralada transversal Depressió central Depressió litoral
	Cavernícola Aqüífers Coves	Depressió central Serralada litoral Serralada prelitoral

Tipologia disciplines esportives	Disciplines esportives i valors
TERRESTRES	Orientació Decisió Lideratge
	Excursionisme Autoestima individual i col·lectiva Treball en equip
	Espeleologia Autocontrol Cooperació
	Trail running Perseverança Disciplina

Tipologia disciplines esportives	Disciplines esportives i valors
DE NEU	Excursionisme hivernal Autoestima individual i col·lectiva Treball en equip
	Tècniques hivernals Cooperació Planificació
	Esquí nòrdic Esquí alpí Surf de neu Autocontrol Perseverança
	Tresc aquàtic Costering Autoestima individual i col·lectiva Cooperació
AQUÀTIQUES	
AÈRIES	Escalada Via ferrada Ràpel Autocontrol Concentració

Aprofitem l'experiència de gaudir dels esports de muntanya
arreu del territori per descobrir, veure i aprendre !



- Descoberta espais i parcs naturals
- Coneixement del territori
- Respecte i conservació
- Medi ambient i natura
- Treball en equip
- Cohesió grupal
- Presa de decisions
- Pràctica esportiva i bon hàbits

I un llarg llistat...



EXEMPLE DE PROPOSTA D'ACTIVITATS GR NATURA

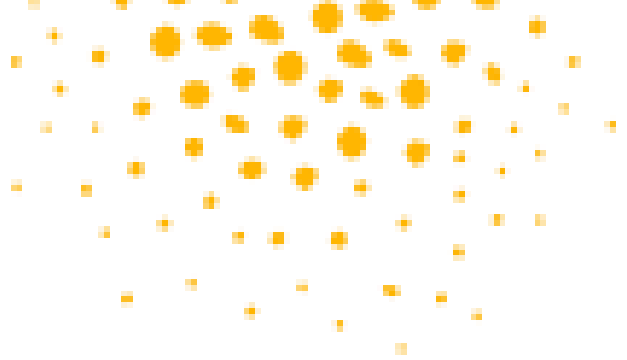
Educació Infantil		- Tallers de descoberta de la natura - Sortida a parcs i zones naturals pròximes
Cicle Inicial	1er	- Anem d'excursió! - Descobrint els aiguamolls del Llobregat - Estada natura de Primavera
	2on	
Cicle mitjà	3er	- Escalada. Rocòdrom / Trail - Montcau - Simanya / Orientació. El Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac - Estada natura de tardor
	4rt	
Cicle superior	5è	- Estada hivernal en refugi - Orientació Mapa / Brúixola
	6è	- Travessa entre refugis (primavera-tardor) - Orientació 2.0
1r Cicle ESO	1er	- Estada d'Aventura a la Garrotxa - Excursió raquetes de neu
	2on	- Estada aventura-Aquàtica / interior - Ecoparc 4
2n Cicle ESO	3er	- Orientació / Exc.smartphone - Travessa personalitzada
	4rt	- Montserrat 360° - Estada aventura-Aquàtica / costa
Activitats complementaries		- Crèdit de síntesi i projectes - Estades d'esquí i esports hivernals - Travesses entre refugis i autosuficiència en diferents zones naturals i serralades

RESULTAT DE LA IMPLEMENTACIÓ INTEGRAL DEL GR NATURA

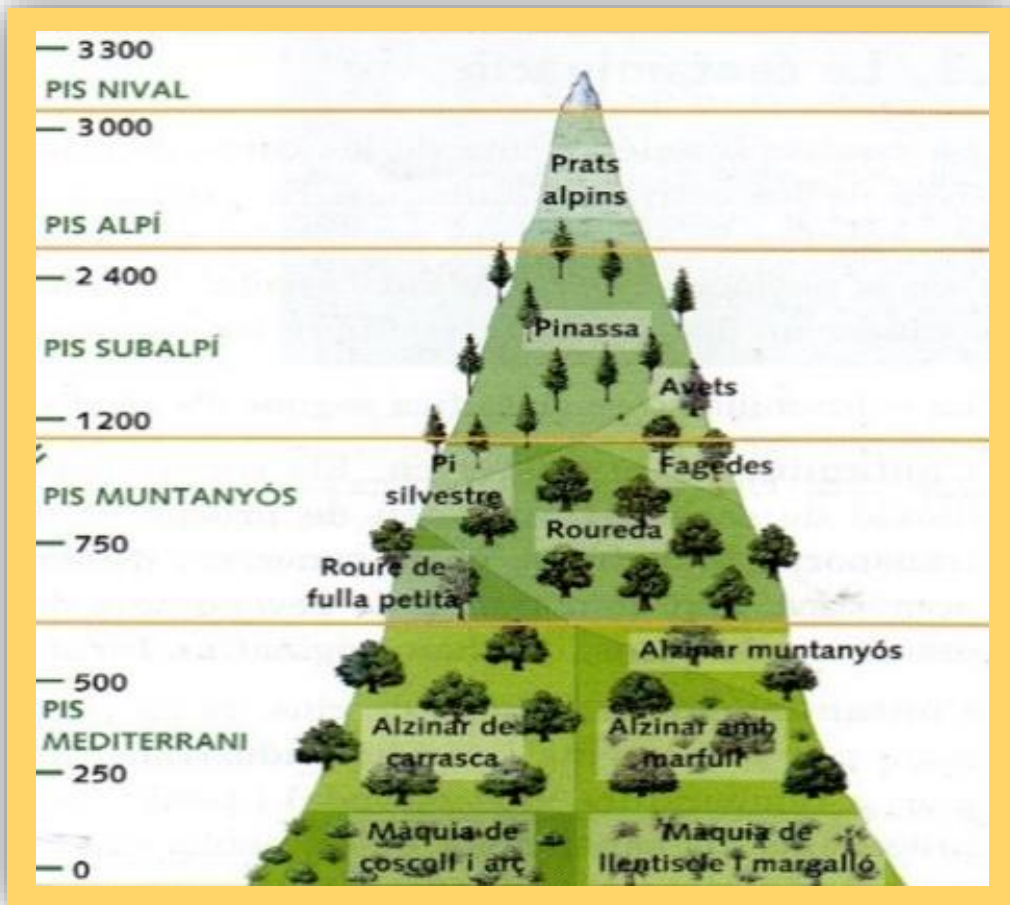
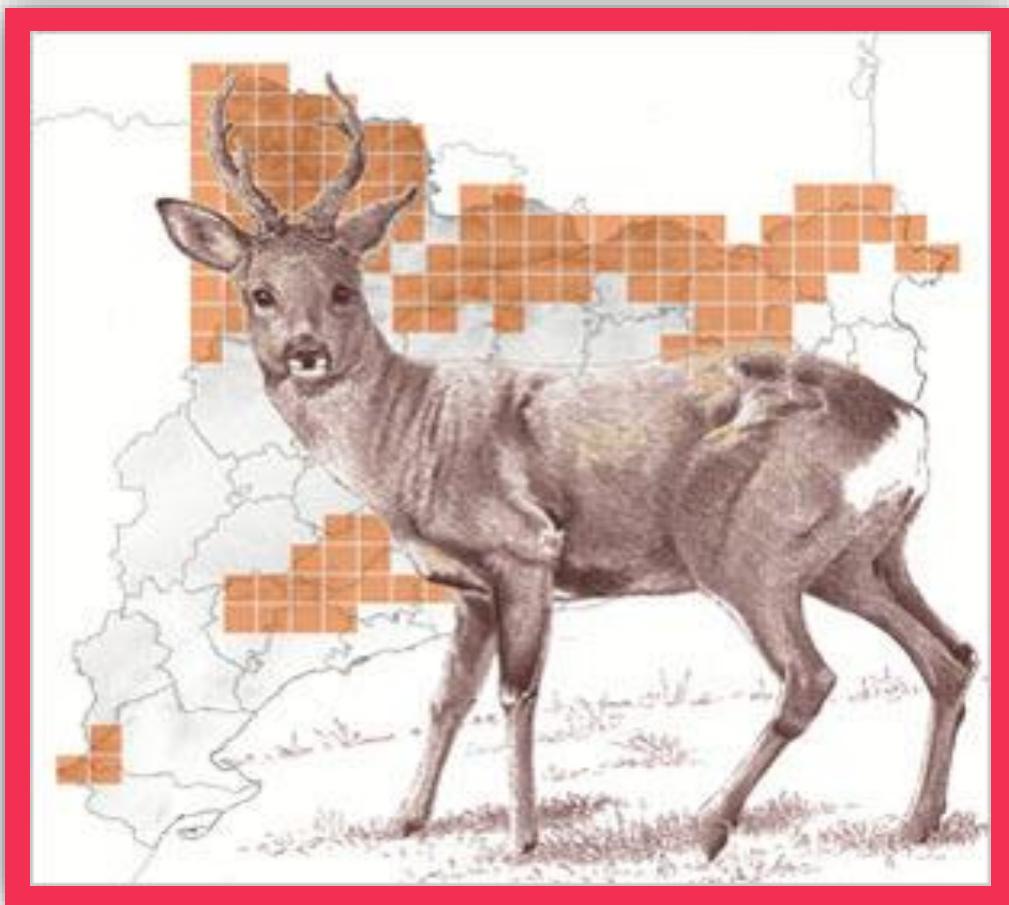
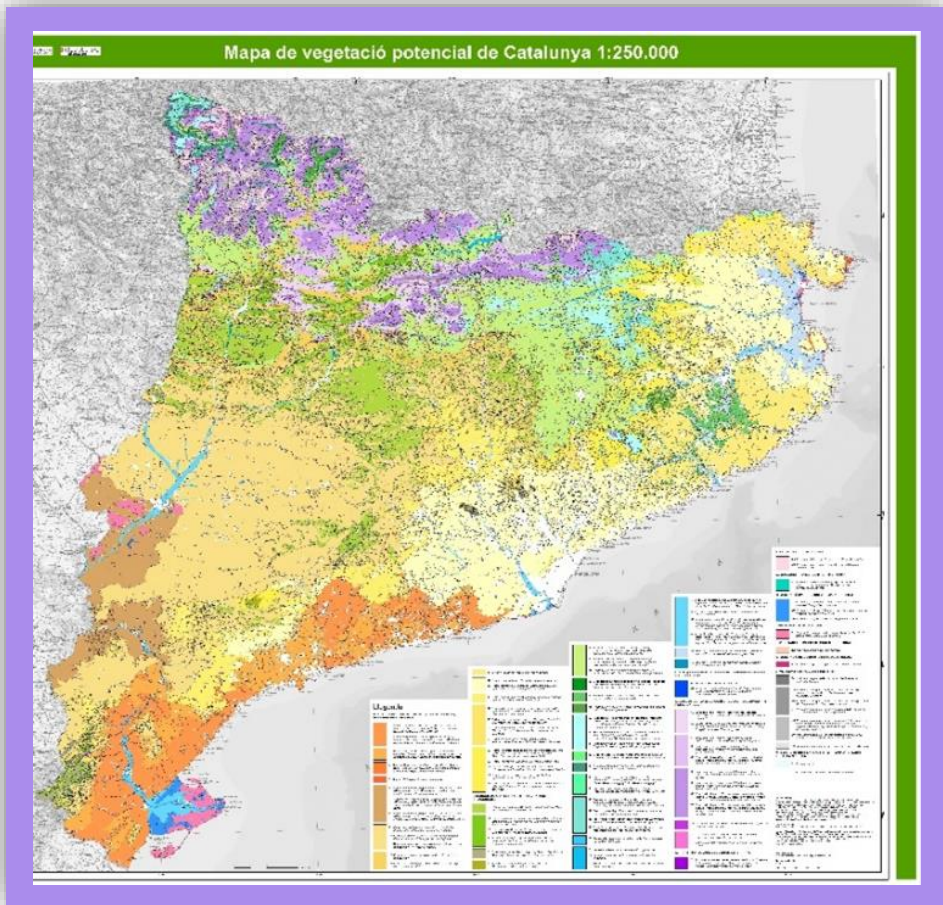
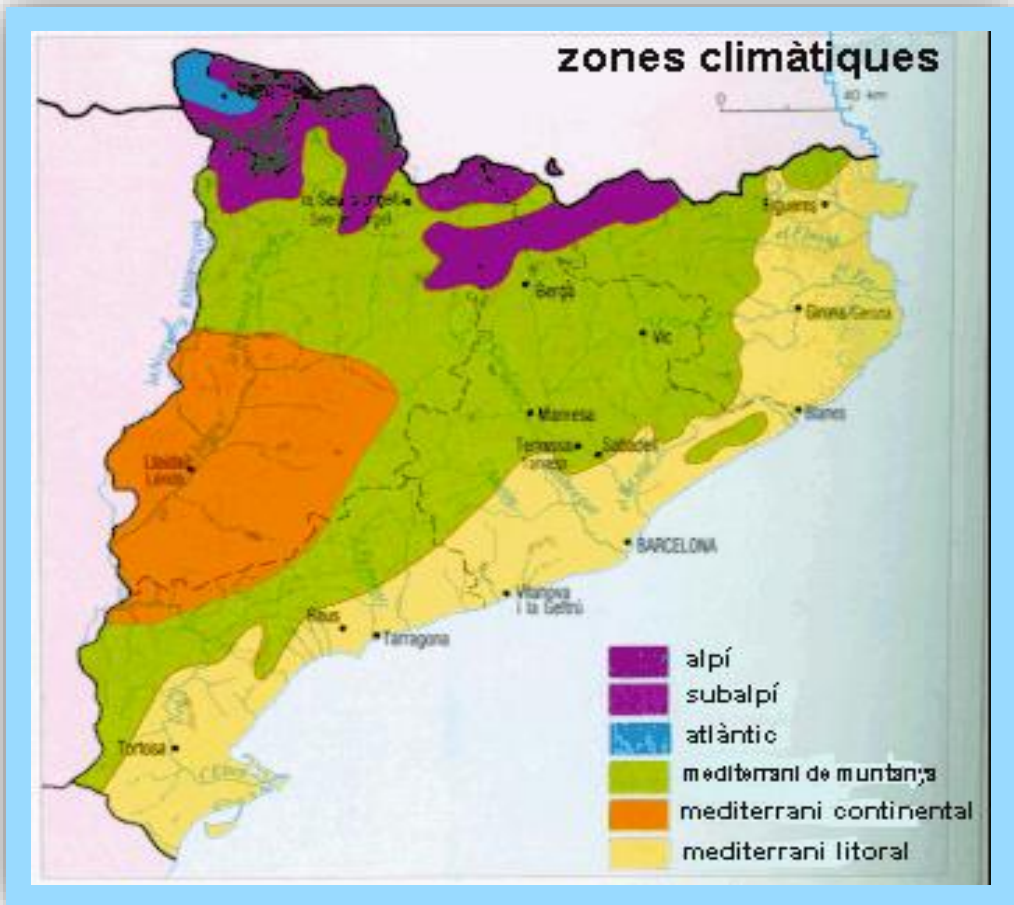
CONEIXEMENT DESCOBERTA
DEL TERRITORI







DESCOBERTA DE DIFERENTS PARCS I ZONES NATURALS DEL TERRITORI, LES SEVES DIFERÈNCIES, INTERESSOS I PARTICULARITATS

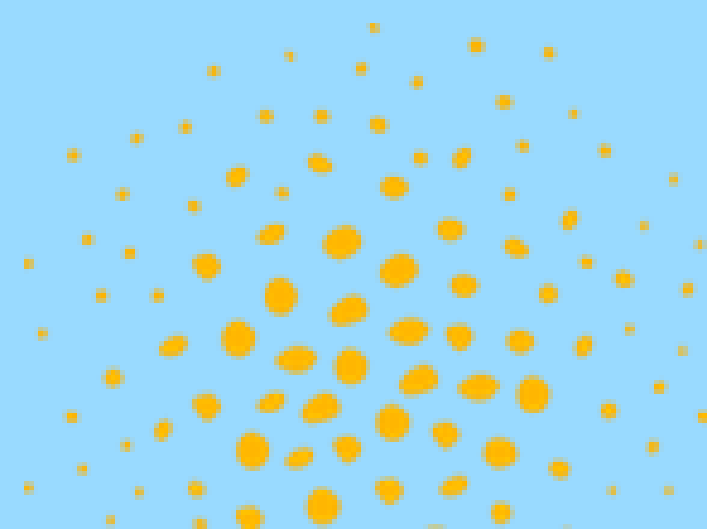




ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES

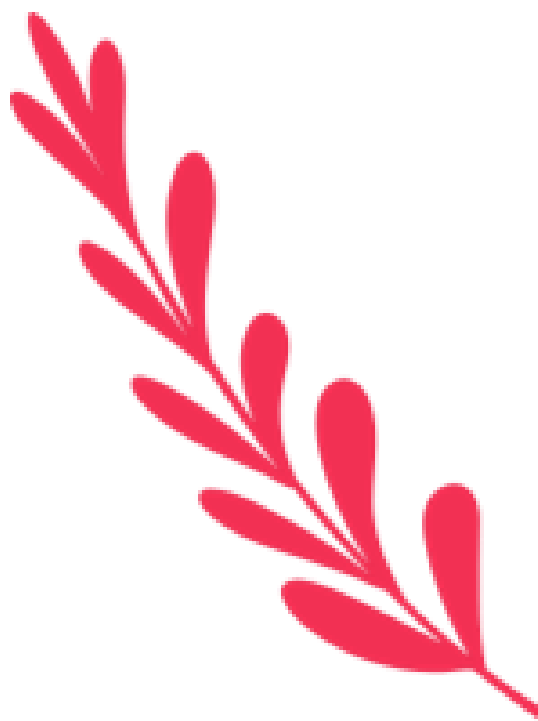
ACTIVITATS EXTRAESCOLARS

HORARI LECTIU I NO LECTIU
I EN PERÍODE DE VACANCES





TRAVESSES DE MUNTANYA

- 
- Creixement personal
 - Treball en equip
 - Esforç
 - Coneixement del territori



ESTADES DE NEU

- Territori
- Seguretat en estat nival
- Tècniques de supervivència, iglús...
- Esports de neu (Esquí, raquetes, snowboard...)





ESTADES EN REFUGIS DE MUNTANYA

- Refugis de propietat del CEC i col·laboradors
- Diferents estacions de l'any
- Diferents punts del territori





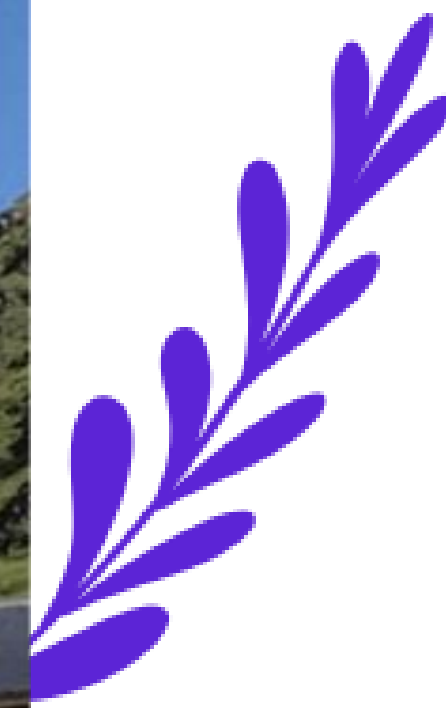
ESCOLA DE TRAIL DEL CEC

- **Descobreix i tecnifica en la disciplina atlètica de les curses de muntanya!**
- **Organitzats en grups per nivells a partir dels 6 anys, durant el curs escolar realitzem entrenaments setmanals !**
- **Descobrim la natura, fem esport a l'aire lliure i aprenem a moure'ns i orientar-nos en el medi natural. I, tot això, mentre convertim córrer en un joc!**



ESCOLA D'ESCALADA BOULDER DEL CEC

- Iniciem-nos en el món de l'escalada!
- Mitjançant jocs i exercicis específics, de progressió i de manipulació del material, afavorim un millor desenvolupament motriu, incidint de forma positiva en la coordinació, la lateralitat, l'autopercepció, la flexibilitat i l'equilibri.
- Créixer a nivell emocional, fomentar l'autosuperació i l'esforç per assolir un objectiu!



CAMPAMENTS DE MUNTANYA I NATURA

- Educació ambiental basada en el lleure
- Experiències i connexió amb la natura
- Iniciació a diferents disciplines dels esports de muntanya



CASALS OUTDOOR I DE NATURA

- Educació ambiental basada en el lleure
- Esports de muntanya
- Casal de Collserola del CEC
- Casals esportius Outdoor



EL GR NATURA EN DADES (2018-2021)



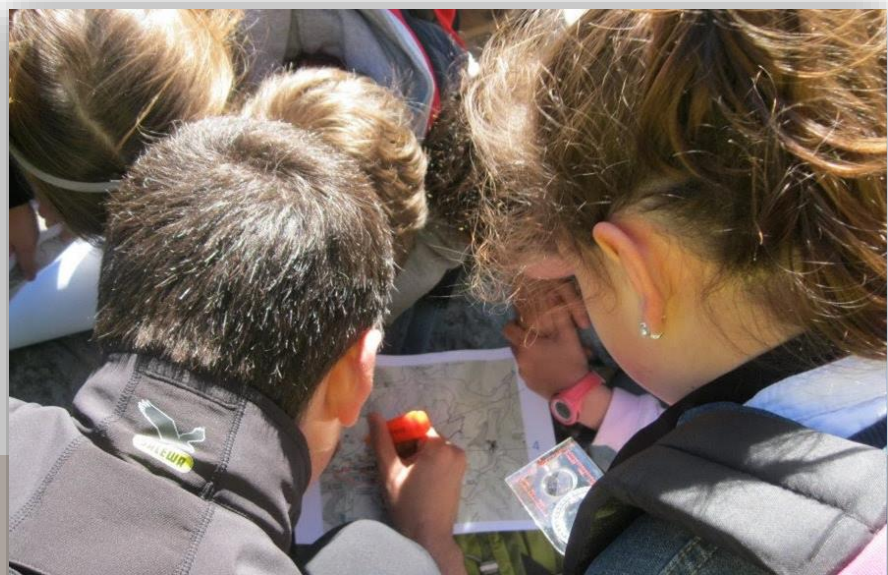
745

Participants en casals de natura i muntanya



115

Participants en travesses de muntanya



100

Centres educatius



350

Activitats



10.309

Alumnes



325

Participants en extraescolars



60

Estades de muntanya, natura i aventura



11.435

Participants

GRAN DIVERSITAT DE CENTRES EDUCATIUS

ESCOLA ARRABASSADA · IES VOLTRERA · ESCOLA DONES D'AIGUA · INST. LA BASTIDA · INST. BARRES I ONES · INST. VALL D'HEBRON · MENENDEZ Y PELAYO · ESCOLA MONTSERRAT · ESCOLA VALLDAURA · GARBÍ PERE VERGÉS · ESCOLA MARINADA MASNOU · ESCOLA SERRA DE L'OBAC · LA SEDA · ESCOLA JOAN ROCA · INST. XALOC · ESCOLA PUIGGRACIÓS · CORAZÓN DE JESÚS · COL·LEGI JOHN TALABOT · LA FARGA · PIA IGUALADA · INST. RIELLS I VIABREA · INST. TORRE ROJA · JAUME BALMES · SANTA EULÀLIA DE RONÇANA · CIUTAT D'ALBA · ESCOLA MONTSERRAT · COL·LEGI VERNIS · MARISTES BADALONA · ESCOLA ALBER ALBESA · LES MARGUES · VESCOMTAT DE CABRERA · SALLE REUS · ESCOLA HORITZÓ · ESCOLA L'ÀLBER · NOU PATUFET · JOSEP BOADA · L'ESCOLA ILDEFONS CERDÀ · ESCOLA SANT JORDI · PETIT MÓN · CEIP SANT NICOLAU · ESCOLA MONTSENY · JOAN PELEGRÍ · FRANGOAL · ESCOLA SANTO ANGEL · SPAI ALÒS · INST. S'AGULLA · SOLC · SALLE MANLLEU · ESCOLA SANT PAU · PIFMA · POETA MARAGALL · INST. VALÈRIA HALINÉ · ESCOLA CAU DE LA GUINEU · INST. QUATRE CANTONS · ESCOLA CARLES DE FORTUNY · ESCOLA JOSEP BOADA · ESCOLA PARC DEL GUINARDÓ · INST. · SANT POL DE MAR · SANT FELIP NERI · ARENAL DE LLEVANT · LOLA ANGLADA · BADALONA MARISTES · CHAMPANYAT · ISABEL DE VILLENA · ESCOLA SERRA OBAC · INST. PAU CLARIS · LNS MONTSERRAT COLOMER · SANT VICENÇ · INST. SALVADOR DALÍ · LA GINESTA · ESCOLA JOAN PELEGRÍ · INST. SUNSI MORA de Canet · SANT GABRIEL · SINS CARDENER · EIC SALOU · INST. EL BRUC · INST. XALOC · INST. SANT QUIRZE DEL V. · THAU BCN · FEDAC ANGLÈS · JOVIAT · COLEGI MONTAGUT · DAINA ISARD · JESUÏTES · LLOR · ICARIA INICIATIVES SOCIALS · PUIGVERVER · LA VINYA DE CAMPJOLIU · IPSI · SANT SADURNÍ · IES PUIG DE LA CREU · MERITXELL · COL. SANT JOSEP BADALONA · SALLE SANTA COLOMA FARNERS · ESCOLA LALIO · INST. MARTA MATA · ESCOLA TORELLÓ · ESCOLA MONTSERRAT DE RUBÍ · BETANIA PATMOS · SALLE REUS · ESCOLA HORITZÓ · NOU PATUFET

EXEMPLES DE PROPOSTES D'ACTIVITATS

PER A INFANTS I JOVES A LA MUNTANYA I NATURA

ON SOM I ON ANEM? CIRCUIT D'ORIENTACIÓ

Mitjançant aquesta activitat els i les participants podran aprofundir o descobrir les eines i tècniques d'orientació en el medi natural. Amb la única ajuda de la brúixola i el mapa, hauran de ser capaços de moure's per un espai natural i trobar totes les balises electròniques indicades en el seu mapa. En cada una d'aquestes balises caldrà fer la validació mitjançant la pinça electrònica i d'aquesta manera es podrà validar la realització del circuit correctament.

L'activitat té un caire formatiu i a la vegada pot tenir-lo competitiu i lúdic, ja que també es pot presentar en format competició, depenent de l'interès dels docents. Igualment, en cas que l'equip docent vulgui aprofundir en algun contingut o dimensió específica, en les balises s'hi poden afegir un seguit de preguntes que caldrà respondre a mesura que es vagin trobant.

- Localització: Adaptable. Necessitat d'un espai natural.
- Edats recomanades: De cycle superior de primària fins a segon cycle de secundària.
- Durada: mig dia
- Activitats: Excursionisme, orientació i natura
- Preu per participant: Des de 14 €
- Època de l'any recomanada: Tot l'any.
- El preu inclou: Guies i educadors/es ambientals, assegurança, activitats i material específic.
- Transport: No inclòs.



MONTSERRAT 360°

La muntanya màgica és un dels llocs més emblemàtics de l'excursionisme a Catalunya. Durant aquesta jornada, recorrerem alguns dels senders més panoràmics i d'interès de Montserrat. Coneixerem la flora, fauna i geologia i gaudirem d'unes vistes impressionants des de les alçades de les seves agulles. EL recorregut té l'opció d'agafar el funicular de Sant Joan per estalviar el desnivell de pujada des del monestir.

- Localització: Montserrat
- Edats recomanades: De cicle mitjà de primària fins a segon cicle de secundària.
- Durada: Dia
- Activitats: Excursionisme, natura, orientació.
- Preu per participant: Des de 15 €
- Època de l'any recomanada: Primavera, estiu i tardor.
- El preu inclou: Guies, assegurança, activitats i material específic.
- Transport: No inclòs.



DESCOBRINT EL MONTSENY

Ens endinsem dins del Parc Natural del Montseny on podrem observar paisatges de boscos caducifolis i el cicle de vida de l'aigua, on tota la natura juga un paper imprescindible. La tardor i la primavera esdevenen un moment fantàstic per la pràctica de l'excursionisme. Aprofitarem per fer alguns dels cims més notoris de la zona com poden ser depenent de el vessant on ens trobem: Tagamanent, Matagalls, les Agudes o el Turó de l'Home...El Parc Natural del Montseny, amaga una gran quantitat de fenòmens naturals de gran diversitat i interès natural amb aquesta activitat es pretén descobrir-los i aprendre'n el màxim.

- Localització: Montseny
- Edats recomanades: De cycle mitjà de primària fins a segon cycle de secundària Durada: Dia
- Activitats: Excursionisme, descoberta natura i educació ambiental.
- Preu per participant: Des de 15 €
- Època de l'any recomanada: Primavera i/o tardor
- El preu inclou: Guies, assegurança, activitats i material específic.
- Transport: No inclòs.



DESCOBRINT L'ESPai NATURAL DEL DELTA DEL LLOBREGAT

Proposta d'excursió per descobrir els Aiguamolls del Llobregat. Aquest espai singular, enclavat en un entorn urbà i que pateix la pressió de grans infraestructures com l'aeroport del Prat, és encara avui en dia un oasi dins l'àrea metropolitana. Entre els seus aiguamolls, a la ribera del canal i les seves platges hi ha una gran riquesa de vegetació i fauna. L'excursió lineal ens portarà fins al curiós mirador del Semàfor, un punt ple d'història que ens permetrà tenir unes fantàstiques vistes sobre unes platges altament protegides per a preservar diferents ecosistemes i processos de formació de dunes. Durant el recorregut anirem fent parades per a descobrir qui hi viu en els aiguamolls i perquè és un lloc tan important per a la conservació natural. La ruta acaba amb la visita i descoberta del Semàfor i la Caserna dels Carabiners.

- **Localització: Delta i aiguamolls del Llobregat.**
- **Durada: Dia**
- **Activitats: Excursionisme, natura, sostenibilitat i educació ambiental.**
- Preu per participant: Des de 15 €
- **Època de l'any recomanada: Primavera, estiu i tardor.**
- **El preu inclou: Guies i educadors/es ambientals, assegurança, activitats i material específic.**
- **Transport: No inclòs.**

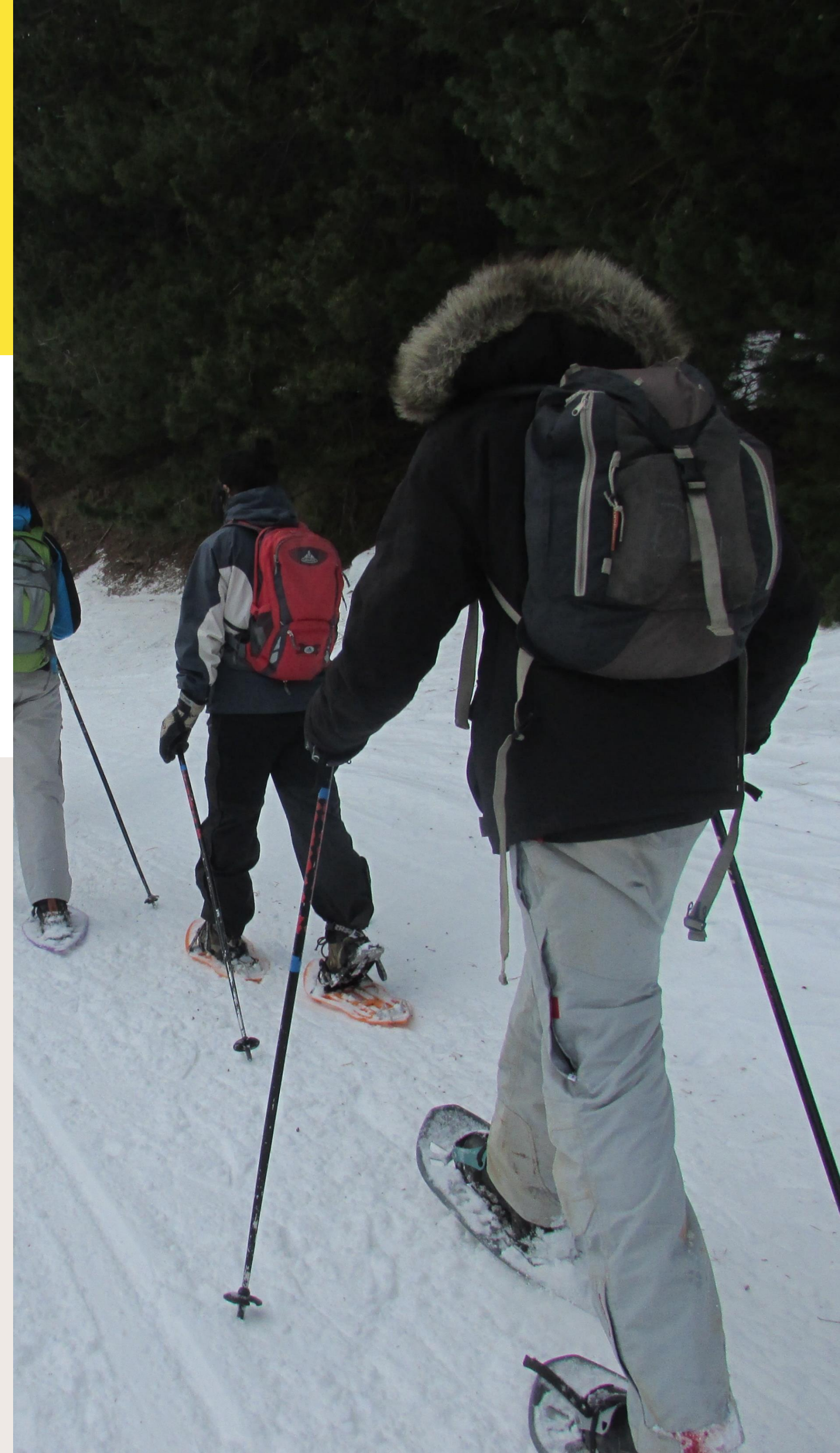


INICIACIÓ A LES RAQUETES DE NEU

Proposta de sortida per iniciar-se a les raquetes de neu. Activitats i dinàmiques en un entorn nival, on a través de les raquetes podrem progressar per la neu de manera fàcil i segura. Explicarem què són les raquetes de neu i la manera de com progressar.

El tècnic farà una conducció per un itinerari de baixa dificultat, on donarà més consells i explicacions sobre situació geogràfica, nocions de l'estat de la neu i activitats més lúdiques.

- **Localització:** La zona escollida s'acabarà de determinar quan quedin pocs dies per l'activitat degut a la variació de la quantitat i qualitat de la neu i de la previsió meteorològica del dia en qüestió. (Masella, Molina, Vallter...).
- **Durada:** 5/6 Hores
- **Activitats:** Excursionisme hivernal, seguretat en muntanya i neu.
- **Preu per participant:** Des de 16 €
- **El preu inclou:** Tècnics de muntanya, material per a dur a terme l'activitat (raquetes) i assegurança d'accidents.
- **Transport:** No inclòs.



BUSQUEU UNES ESTADES DIFERENTS PER AQUEST CURS?

QUÈ US SEMBLARIEN UNES EN REFUGIS DE MUNTANYA o PER LA COSTA?

DES DEL CEC US PROPOSEM UNS DIES PLENS DE NOVES EXPERIÈNCIES GAUDINT DE L'ESPORT I L'AIRE

TRAVERSA ENTRE REFUGIS

Una proposta per gaudir de la natura i d'activitats a l'aire lliure que conjuga el component lúdic i l'educatiu!

La travessa des del Refugi del Rebot fins al Refugi d'Erols es pot fer en 2 o 3 dies. La descoberta d'aquests espais dona l'oportunitat als infants i joves de viure els valors de l'excursionisme i fer de l'experimentació directa el millor aprenentatge de competències de tots els àmbits educatius. Al Parc Natural del Cadí



eró podreu trobar-hi nombroses àrees



nic, faunístic i cultural.



ESTADES A LA COSTA BRAVA I COSTA DAURADA

Acompanya'ns a gaudir de l'esport i la natura arran de mar!

Us proposem unes estades diferents amb activitats esportives i de lleure a la costa. Excursionisme i descoberta dels camins de ronda, snorkel, kayak, coastering i molta diversió!

Pernoctant en càmpings (tenda o bungalow) acompanya'ns a viure una experiència diferent!



GRNATURA

SENDER EDUCATIU

grnatura@cec.cat – www.cec.cat – Tlf.933152311