

Reptes Esportius per a

joves

 Igualada

 4 de desembre



**Diputació
Barcelona**



**Consells Esportius
de Catalunya**



Amb la col·laboració de:

Ajuntament  d'Igualada





INTRODUCCIÓ

L'activitat REPTES ESPORTIUS PER A JOVES està organitzada per la Diputació de Barcelona, la Unió de Consells Esportius de Catalunya i el Consell Esportiu de l'Anoia amb la col·laboració de l'Ajuntament d'Igualada.

Aquesta activitat està dissenyada per a potenciar la participació d'aquells centres educatius amb més complexitat, oferint activitats esportives gratuïtes per a joves de 1r a 3r d' ESO. Aquesta gratuïtat busca eliminar qualsevol barrera econòmica, garantint la màxima participació dels joves adolescents.

OBJECTIUS

Els objectius són promoure l'activitat física entre els joves, reduint el sedentarisme i l'ús excessiu de pantalles, mentre es fomenta la seva integració social.

A través de l'esport, es volen transmetre valors com el treball en equip, la perseverança i la superació personal, oferint un entorn inclusiu on els participants se sentin recolzats i motivats.

A més, es busca millorar tant la salut física com la mental dels joves, augmentant la seva autoestima i confiança, tot oferint activitats accessibles que eliminin barreres, garanteixin la màxima participació amb inclusió i cohesió.

DADES DE L'ACTIVITAT

La 1a edició dels Reptes Esportius per a Joves tindrà lloc el proper dimecres 4 de desembre de 2024 al Parc Central d'Igualada.

L'activitat va adreçada als centres educatius de la província de Barcelona, concretament a l'etapa de 1r a 3r d'ESO.



INSCRIPCIONS

Les inscripcions s'obriran fins el 26 de novembre de 2024, o bé fins exhaurir places.

Les inscripcions s'hauran de realitzar en el següent formulari:

<https://forms.gle/inscripcióReptesEsportiusperaJoves>

PROGRAMA DE L'ACTIVITAT

L'activitat es desenvoluparà de 10:00 a 13:00 del migdia.

- 9:30** Arribada dels Centres Educatius al Parc Central d'Igualada.
- 10:00** Inici dels Reptes Esportius.
- 11:15** Esmorzar.*
- 11:30** Reinici dels Reptes Esportius.
- 12:38** Finalització dels Reptes Esportius.
- 12:40** Activitat conjunta.
- 13:00** Finalització de la jornada.

*Cal portar esmorzar i aigua.

PARTICIPACIÓ I DISTRIBUCIÓ DELS EQUIPS

Cada equip realitzarà un total de 8 Reptes Esportius i cada activitat durarà 17 minuts. Una senyal acústica marcarà l'inici/final de cada activitat. Haurà un minut de descans entre un repte i l'altre.

A l'hora d'esmorzar, hi haurà una aturada de 18 minuts. Cada grup tindrà una ubicació a les grades del Parc Central. D'aquesta manera, podrà deixar les motxilles abans d'iniciar les activitats i tornar-les a agafar a l'hora d'esmorzar, sense haver de desplaçar-se.

Un cop hagin transcorregut els 18 minuts per esmorzar, la jornada esportiva prosseguirà de la mateixa manera que ho ha fet abans de l'aturada.



Distribució de centres educatius, participants i nombre d'equips (exemple):

ESCOLES	PARTICIPANTS	EQUIPS
Institut Pere Vives Vich	112	8x14
Institut Joan Mercader	111	1x15 i 6x16
UEC Vilanova Del Camí	16	1x16
INS Federica Montseny	125	6x16 i 1x15 i 1x14
Institut Montbui	103	5x15 i 2x14
IE Castell d'Òdena	121	1x16 i 7x15
Col·legi Monalco	44	1x16 i 2x14
Escola Pia	110	6x18
	742	

LLEGENDA

		Equips
Institut Pere Vives Vich	PV	8 equips
Institut Joan Mercader	JM	7 equips
UEC Vilanova Del Camí	VC	1 equips
INS Federica Montseny	FM	8 equips
Institut Montbui	IM	7 equips
IE Castell d'Òdena	CO	8 equips
Col·legi Monalco	CM	3 equips
Escola Pia	EP	6 equips
Total		48

Cada equip estarà format per 14-18 alumnes (mixtes).

Abans d'iniciar la Trobada, cada centre educatiu ha de tenir els alumnes agrupats amb els grups corresponents. Un cop arribats al Parc Central, l'organització proporcionarà als centres educatius participants uns adhesius identificatius que s'hauran d'enganxar a la samarreta segons l'equip al qual pertanyen.

La recollida dels adhesius es farà el mateix dimecres 4 de desembre a les 9:15h pel punt d'informació del Consell Esportiu de l'Anoia situat al Parc Central. Si algun centre educatiu volgués recollir prèviament els adhesius, s'hauria de posar en contacte amb l'organització.



REPTE ESPORTIUS

Activitat 1, 9 i 17: SKATEPARC

Aquesta activitat esta dividida en tres zones:

Zona 1 –Bicis i Zona 2 –Patinets: Dirigit per un especialista, aquesta activitat consisteix a lliscar amb el patinet o la bicicleta BMX, sobre superfícies complexes com rampes, i olles tenint l'oportunitat de fer trucs o piruetes.

Zona 3 – Circuit: Proves d'agilitat i habilitats físiques.

Activitat 2, 10 i 18: TIR AMB ARC

Precisió. Punteria. I molta calma.

Cada component de l'equip tindrà 2 oportunitats per a llençar la fletxa a la diana i aconseguir el màxim de punts possibles pel seu equip.

Activitat 3, 11 i 19: SOGATIRA

Els equips han de demostrar la seva força tirant de la corda. 2 equips, un a cada extrem de la corda tirant i tirant fins aconseguir que els components de l'altre equip passin el punt marcat per aconseguir un punt pel seu equip.

Activitat 4, 12 i 20: CURSA DE SACS

Un component de l'equip es fica dins d'un sac i va saltant fins recórrer la distància complerta. I així successivament fins que tothom del 'equip ho hagi fet. Quan això passi, els components de l'equip es fiquen dins d'un sac més gran i fan el recorregut a la inversa.

Activitat 5, 13 i 21: PUNTERIA

Llançaments amb una pilota d'handbol a 7 metres de la porteria simulant un penal. A la porteria hi haurà una lona amb una sèrie de forats amb una puntuació diferent cada forat. L'objectiu és fer que la pilota d'handbol entri per un forat.



Activitat 6, 14 i 22: INFLABLES

Aquesta activitat esta dividida en tres zones: Zona 1, zona 2 i zona 3: Tres inflables diferents on hauran de superar el reptes que se'ls hi proposa.

Activitat 7, 15 i 23: TIR CISTELLA

Durant l'estona que dura l'activitat, els components de l'equip hauran de llençar a cistella d'un en un. Cada llançament encertat val 1 punt però si va dins i l'anterior també ha anat dins, valdrà el doble i així successivament. 3 llançaments no consecutius encertats sumaran 3 punts (1, 1 i 1). 3 llançaments consecutius encertats, valdran 6 punts (1, 2 i 3). I així successivament.

Activitat 8, 16 i 24: MEMORY

Tindrem un conjunt de cartes ficades cap per avall. Els components de l'equip sortiran corrent d'un en un i aixecaran 2 cartes. Si aixequen 2 iguals, se les emporten. Sinó, les tornen a girar i les deixen on estaven. L'objectiu és aconseguir totes les parelles de cartes en el mínim de temps possible.

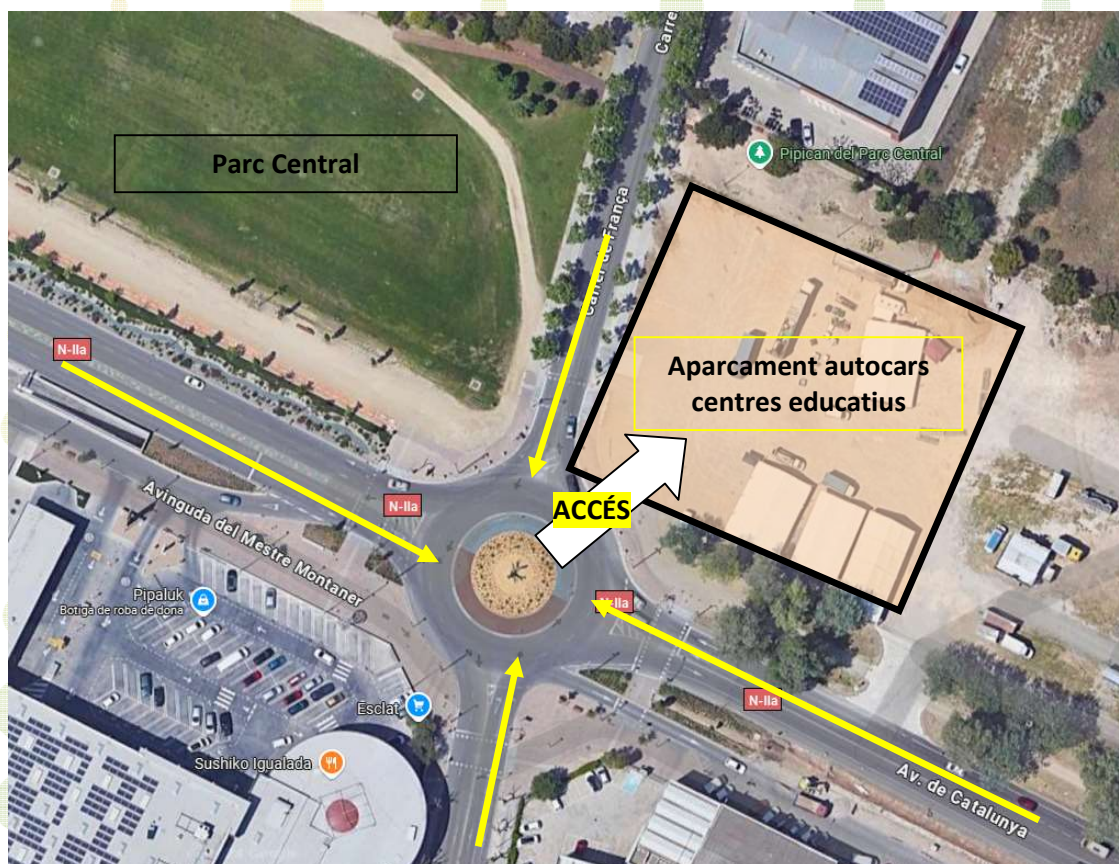


COM ARRIBAR

Adreça: Parc Central d'Igualada (Avinguda Catalunya, s/n . 08700. Igualada)

Ubicació: <https://maps.app.googlemaps/parccentral igualada>

Aparcament autocar:



CONTACTE ORGANITZACIÓ

Per a qualsevol consulta us podeu posar en contacte amb nosaltres enviant un correu electrònic a la següent adreça electrònica: activitats@ceanoia.cat (Marta Trenado) o bé trucant a les nostres oficines al 93 805 42 10 o 93 803 19 50 extensió 2410. Horari de dilluns a divendres de 8:00h a 15:00h.

BLAU	10:00-10:17		10:17-10:34		10:34-10:51		10:51-11:08		11:10-11:28 ESMORZAR	11:30-11:47		11:47-12:04		12:04-12:21		12:21-12:38		12:40 -13:00 ACTIVITAT CLOENDA
JOC 1	PV1	IM1	PV8	IM2	PV7	IM3	PV6	IM4		PV5	IM5	PV4	IM6	PV3	IM7	PV2	CO1	
JOC 2	PV2	IM2	PV1	IM3	PV8	IM4	PV7	IM5		PV6	IM6	PV5	IM7	PV4	CO1	PV3	IM1	
JOC 3	PV3	IM3	PV2	IM4	PV1	IM5	PV8	IM6		PV7	IM7	PV6	CO1	PV5	IM1	PV4	IM2	
JOC 4	PV4	IM4	PV3	IM5	PV2	IM6	PV1	IM7		PV8	CO1	PV7	IM1	PV6	IM2	PV5	IM3	
JOC 5	PV5	IM5	PV4	IM6	PV3	IM7	PV2	CO1		PV1	IM1	PV8	IM2	PV7	IM3	PV6	IM4	
JOC 6	PV6	IM6	PV5	IM7	PV4	CO1	PV3	IM1		PV2	IM2	PV1	IM3	PV8	IM4	PV7	IM5	
JOC 7	PV7	IM7	PV6	CO1	PV5	IM1	PV4	IM2		PV3	IM3	PV2	IM4	PV1	IM5	PV8	IM6	
JOC 8	PV8	CO1	PV7	IM1	PV6	IM2	PV5	IM3		PV4	IM4	PV3	IM5	PV2	IM6	PV1	IM7	

VERD	10:00-10:17		10:17-10:34		10:34-10:51		10:51-11:08		11:10-11:28 ESMORZAR	11:30-11:47		11:47-12:04		12:04-12:21		12:21-12:38		12:40 -13:00 ACTIVITAT CLOENDA
JOC 9	JM1	CO2	VC1	CO3	JM7	CO4	JM6	CO5		JM5	CO6	JM4	CO7	JM3	CO8	JM2	CM1	
JOC 10	JM2	CO3	JM1	CO4	VC1	CO5	JM7	CO6		JM6	CO7	JM5	CO8	JM4	CM1	JM3	CO2	
JOC 11	JM3	CO4	JM2	CO5	JM1	CO6	VC1	CO7		JM7	CO8	JM6	CM1	JM5	CO2	JM4	CO3	
JOC 12	JM4	CO5	JM3	CO6	JM2	CO7	JM1	CO8		VC1	CM1	JM7	CO2	JM6	CO3	JM5	CO4	
JOC 13	JM5	CO6	JM4	CO7	JM3	CO8	JM2	CM1		JM1	CO2	VC1	CO3	JM7	CO4	JM6	CO5	
JOC 14	JM6	CO7	JM5	CO8	JM4	CM1	JM3	CO2		JM2	CO3	JM1	CO4	VC1	CO5	JM7	CO6	
JOC 15	JM7	CO8	JM6	CM1	JM5	CO2	JM4	CO3		JM3	CO4	JM2	CO5	JM1	CO6	VC1	CO7	
JOC 16	VC1	CM1	JM7	CO2	JM6	CO3	JM5	CO4		JM4	CO5	JM3	CO6	JM2	CO7	JM1	CO8	

TARONJA	10:00-10:17		10:17-10:34		10:34-10:51		10:51-11:08		11:10-11:28 ESMORZAR	11:30-11:47		11:47-12:04		12:04-12:21		12:21-12:38		12:40 -13:00 ACTIVITAT CLOENDA
JOC 17	FM1	CM2	FM8	CM3	FM7	EP1	FM6	EP2		FM5	EP3	FM4	EP4	FM3	EP5	FM2	EP6	
JOC 18	FM2	CM3	FM1	EP1	FM8	EP2	FM7	EP3		FM6	EP4	FM5	EP5	FM4	EP6	FM3	CM2	
JOC 19	FM3	EP1	FM2	EP2	FM1	EP3	FM8	EP4		FM7	EP5	FM6	EP6	FM5	CM2	FM4	CM3	
JOC 20	FM4	EP2	FM3	EP3	FM2	EP4	FM1	EP5		FM8	EP6	FM7	CM2	FM6	CM3	FM5	EP1	
JOC 21	FM5	EP3	FM4	EP4	FM3	EP5	FM2	EP6		FM1	CM2	FM8	CM3	FM7	EP1	FM6	EP2	
JOC 22	FM6	EP4	FM5	EP5	FM4	EP6	FM3	CM2		FM2	CM3	FM1	EP1	FM8	EP2	FM7	EP3	
JOC 23	FM7	EP5	FM6	EP6	FM5	CM2	FM4	CM3		FM3	EP1	FM2	EP2	FM1	EP3	FM8	EP4	
JOC 24	FM8	EP6	FM7	CM2	FM6	CM3	FM5	EP1		FM4	EP2	FM3	EP3	FM2	EP4	FM1	EP5	

ZONA SKATEPARK



ZONA PARC CENTRAL



ZONA
SKATEPARK
(Activitats 1, 2 i 3)

APARCAMENT
AUTOCARS