

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 el 25 de octubre i finalitzaran el 26 de novembre de 2024 a les 12h o fins exhaurir places.

Les inscripcions s'hauran de realitzar en el següent formulari: <https://tuit.cat/fgshi>



www.ceanoia.cat

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.
- 11:10** Esmorzar.*
- 11:30** Reinici dels Reptes Esportius.
- 12:40** 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 10 Reptes Esportius i cada activitat durarà 13 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 20 minuts.

Cada grup tindrà una ubicació a les grades del Parc Central.

Un cop hagin transcorregut els 20 minuts per esmorzar, la jornada esportiva prosseguirà de la mateixa manera que ho ha fet abans de l'aturada.

Cada equip estarà format per 6-8 alumnes (mixtes). Abans d'iniciar la Trobada, cada centre educatiu s'encarregarà d'agrupar els seus/es alumnes i els/les identificarà amb un adhesiu enganxat a la samarreta segons l'equip al qual pertanyen. Aquests adhesius seran facilitats per la organització en arribar a l'espai.

ACTIVITATS

1.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.



2.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.



3.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.



4-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.



5.PISTA AMERICANA:

Circuit amb diferents inflables.





6. 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.



7. FUTGOLF:

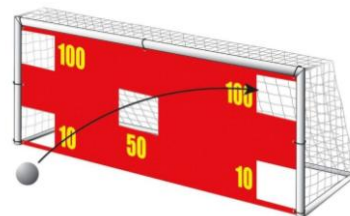
Activitat que barreja futbol i golf. Des d'un punt marcat per l'organització, els components d'un equip han de xutar la pilota i intentar que entri dins del forat en el mínim número d'intents possible. S'ha de tenir en compte que el següent xut no es fa des d'on ha botat la pilota en el xut anterior sinó que es realitzat des d'on s'ha aturat la pilota. S'ha de tenir molta precisió.



Si la pilota bota dins del forat però surt, l'objectiu no estarà assolit encara. La pilota s'ha de quedar quieta dins del forat.

8. 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.



9. SALTAR A LA CORDA:

Saltar de diferents maneres a corda de manera individual i en grup.





www.ceanoia.cat

10.SKATE:

Prova a la zona de l'skate parc amb bicis i patinets cedits per l'organització.

Activitat de cloenda: pendent de concretar.



DISTRIBUCIÓ D'ESP AIS



COM ARRIBAR

L'accés al Parc Central d'Igualada es realitza per l'Avinguda Catalunya s/n, pel C/França o pel C/ Itàlia. Just al costat hi ha un espai reservat per a l'aparcament dels autobusos.

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.