

escola
Dolors
Martí



TEC
2024



8A TROBADA BENJAMINA

IGUALADA,
16 DE MAIG
DE 2024

COMPLEX
ESPORTIU
LES COMES



DADES GENERALS

1. Lloc i data de la Trobada

La **8a Trobada Esportiva Comarcal en categoria Benjamina** tindrà lloc el proper **dijous 16 de maig** del 2024 al Complex Esportiu de Les Comes. Aquesta jornada està organitzada per l'Escola Dolors Martí i Badia i el Consell Esportiu de l'Anoia.

2. Programa de la jornada

El marc horari de la jornada serà de 09:15h a les 12:30h:

- 9:15h Trobada dels centres al camp de futbol de les Comes (al gran)
- 9:30h **Inici de les activitats**
- 10:36h Esmorzar*
- 11:05h **Reinici de les activitats**
- 12:22h Finalització de les activitats
- 12:22-12:30h Concentració de TOTS ELS/LÉS PARTICIPANTS al camp de futbol de Les Comes (el de baix) per fer **l'activitat de cloenda**.
- 12:30h **Finalització de la jornada**

*Cal portar esmorzar, aigua i gorra marcada amb el nom.

3. Participants i distribució dels equips

Cada equip realitzarà un total de 13 activitats lúdicoesportives i cada activitat durarà 11 minuts. Una senyal acústica marcarà l'inici/final de cada activitat.

A l'hora d'esmorzar, hi haurà una aturada de 20 minuts. **Cada grup tindrà una ubicació a les graderies de la instal·lació on realitzi l'activitat.** 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 20 minuts per esmorzar, la jornada esportiva prosseguirà de la mateixa manera que ho ha fet abans de l'aturada.



- Esportistes participants:

ESCOLES	Participants	Equips
Escola Gabriel Castellà (GC)	20	2x10
Alta Segarra (AS)	84	8x10
Escola Dolors Martí i Badia (DM)	90	9x10
Ateneu Igualadí (AT)	50	5x10
Escola Emili Vallès (EV)	47	3x10 / 2x8
Escola Pia (EP)	52	5x10
Escola Garcia Fossas (GF)	47	3x10 / 2x8
Marquès de la Pobla (MP)	34	4x8
Acadèmia Igualada (AI)	73	7x10
El Turó (ET)	94	9x10
INS Escola Castell d'Òdena (CO)	67	5x10 / 2x8
Escola Josep Masclans (JM)	23	2x10
Escola Jesús Maria (JE)	30	3x10
Escola Marta Mata (MM)	25	3x8
Escola Garcia Lorca (GL)	42	4x10
TOTAL	778	77 EQUIPS

Cada equip estarà format per 8-10 esportistes (mixtes). **Abans d'iniciar la Trobada, cada escola s'encarregarà d'agrupar els seus/es esportistes i els/les identificarà apuntant el nom i número de l'equip amb un retolador damunt de la mà. Això ho ha de fer cada escola abans de la Trobada.**

Exemple: **DM1** (Dolors Martí 1)

Els/les participants hauran d'arribar a la Trobada Esportiva amb l'adhesiu degudament enganxat a la samarreta de l'escola al que pertany de forma que sigui visible.

A continuació podeu veure la distribució dels equips segons la zona on estan ubicats a les diverses instal·lacions on es realitza la Trobada Esportiva (Camp de futbol 1 - el de baix -, Camp de Futbol 2 - el de dalt -, pista pavelló polivalent). Cada equip té assignada una Zona i realitzarà les 13 rotacions de 11 minuts dins la mateixa zona.



LLEGENDA		CAMP DALT	CAMP BAIX	PISTA
Escola Gabriel Castellà (GC)	2 equips	2	0	0
Alta Segarra (AS)	8 equips	2	3	3
Escola Dolors Martí i Badia (DM)	9 equips	3	3	3
Ateneu Igualadí (AT)	5 equips	3	2	0
Escola Emili Vallès (EV)	5 equips	0	2	3
Escola Pia (EP)	5 equips	2	0	3
Escola Garcia Fossas (GF)	5 equips	2	3	0
Marquès de la Pobla (MP)	4 equips	2	0	2
Acadèmia Igualada (AI)	7 equips	3	3	1
El Turó (ET)	9 equips	3	3	3
INS Escola Castell d'Òdena (CO)	7 equips	2	2	3
Escola Josep Masclans (JM)	2 equips	0	2	0
Escola Jesús María (JE)	3 equips	0	0	3
Escola Marta Mata (MM)	3 equips	0	3	0
Escola Garcia Lorca (GL)	4 equips	2	0	2
		26	26	26

ACTIVITATS

1. Explicació de les activitats/jocs

Les activitats estan basades en jocs o en situacions jugades adaptades als/les assistents a la jornada. Els/les monitors/es del Consell Esportiu de l'Anoia seran els/les encarregats/es de fer les explicacions a les diverses activitats als/les participants.

Joc 1: Paracaigudes

Joc 2: Atrapa la cua

Joc 3: Raquetes platja / Tennis / Badminton

Joc 4: Mataconills

Joc 5: Acroport

Joc 6: Joc del mocador

Joc 7: Hoquei herba / Hoquei /mazaball

Joc 8: Futbol

Joc 9: Cementiri

Joc 10: Stop

Joc 11: Ringo



Joc 12: Relleus cooperatius

Joc 13: Bitlles Catalanes

Cada equip realitzarà totes les activitats programades durant la jornada. L'equip començarà per una de les activitats, tal i com indica l'horari especificat en l'apartat següent, i anirà rotant cada 12 minuts dins la mateixa zona segons l'ordre ascendent de numeració de les activitats.

Petita explicació del jocs:

1. PARACAIGUDES

Un paracaigudes amb unes quantes pilotes de tennis repartides per damunt de la tela. Es tracta de fer caure les pilotes de tennis a dins d'uns cubells de plàstic. Les pilotes s'han de colar pel forat del mig del paracaigudes o per les vores exteriors. Els cubells estaran separats. Han d'anar provant per veure com els funciona millor. Si es cansen es pot jugar a llençar-les ben amunt.



2. ATRAPA LA CUA

Cada participant es col·loca una cua (pitral, mocador) a la part inferior de l'esquena per dins els pantalons. Ha de sobresortir la llargada suficient perquè pugui ser agafada per la resta de participants. Es tracta d'anar atrapant la cua de la resta de participants. Quan a un jugador/a li treuen la cua queda eliminat i seu a terra. El joc el guanya l'últim participant que quedi amb la cua posada.

3. RAQUETES

En aquesta activitat ens posarem en parelles. Cada parella farà tocs amb la pilota lliurement per sobre la xarxa sense que la pilota o volant caigui a terra. Es tracta de fer el màxim nombre de tocs possibles.

4. MATACONILLS

Es repartiran 3-4 pilotes. Es tracta de tocar a la resta de participants amb la pilota. Quan un participant és tocat seu a terra. Els eliminats es poden salvar si agafem una pilota i la passen a un altre participant eliminat o bé eliminen un altre participant.



5. ACROSPORT

Activitat per treballar la força, l'equilibri i el treball en equip.

Practicarem diverses figures corporals i de diferent composició de persones: 2, 3, 4...

Tenim diferents rols:

- Portor: els que suporten el pes de la figura
- Àgil: els que pugen damunt els portors
- Ajuda: els que faciliten la formació de la figura i eviten accidents/lesions

6. JOC DE MOCADOR FENT CISTELLA

Aquesta activitat és una variant del Joc de Mocador. El monitor té dues pilotes, una cada mà, quan digui el número que toqui sortirà el membre de cada equip que tingui aquell número. Agafarà la pilota i haurà de fer cistella. El primer dels dos que faci cistella suma un punt al seu equip. No cal botar la pilota per anar a cistella. En el cas que els dos jugadors/es facin cistella a la vegada sumarà un punt cada equip. Guanya qui al final del joc tingui més punts.

7. HOQUEI HERBA / MAZABALL / HOQUEI:

Esports on hi ha dos equips i tenen l'objectiu de marcar la pilota a la porteria.

- No es pot aixecar la maça o l'estic per sobre la cintura.
- No es pot empènyer.
- La pilota no es pot tocar amb els peus, només amb la maça o estic.
- El porter pot tocar la pilota amb els peus, però no amb les mans. Sinó serà penal
- Faltes: es realitzaran des d'on s'ha comès la infracció amb la pilota plantada i el/la defensor/a es col·locarà a 3m de la pilota.
- Penal: es llençarà des d'un punt situat a 1m de la pròpia porteria, a porteria lliure i sense rebot. Serà penal en els següents casos:
 1. Donar o intentar donar un cop d'estic o de peu a un/a company/a de joc.
 2. Fer caure, empentar o fer la traveta.
 3. Intentar jugar una pilota amb la mà o braç.
 4. Qualsevol actitud antiesportiva de protesta i recriminació.

8. FUTBOL

El futbol és un esport d'equip jugat entre dos equips amb una pilota esfèrica. Es juga en un camp rectangular amb una porteria a cada un dels costats del camp. L'objectiu del joc és introduir la pilota a dins de la porteria contrària (marcar un gol) més cops que el rival, impulsant-la amb el peu o qualsevol altra part del cos excepte les mans i braços.



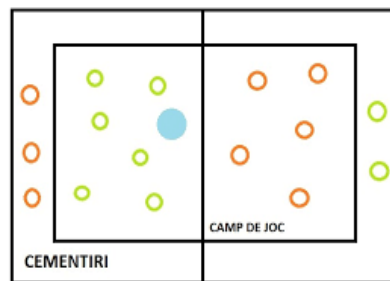
Un dels jugadors de cada equip, que rep el nom de porter, és l'únic que té permès tocar la pilota amb les mans, però només dins de l'àrea de penal.



9. CEMENTIRI

Dividirem també el camp en dos meitats, cada equip es col·locarà en una meitat i un jugador de cada equip es posarà al "cementiri", és a dir, la zona que hi haurà per darrere de l'equip contrari.

L'objectiu del joc és colpejar amb la pilota algú de l'equip contrari, per eliminar-lo i que passi al seu cementiri. Si al llençar-li la pilota a algú, aconsegueixen agafar-la sense que caigui, qui ha llançat la pilota anirà al cementiri. Els jugadors del cementiri, també continuen jugant, podent des de la nova posició llençar també la pilota als contraris. El joc acaba quan un equip es queda sense jugadors, és a dir, que tots estiguin en el cementiri. Si es vol es pot jugar amb dues pilotes i així el joc és més dinàmic.



10. STOP

El joc tracta d'intentar no ser atrapat ja sigui escapant dels que paren sense més o dient la paraula "STOP" al mateix temps que t'obres de cames i braços. Per salvar la persona que està amb STOP, un company haurà de passar per sota les seves cames.

11. RELLEUS COOPERATIUS

El ratolí: Col·locats en filera un davant de l'altre amb les cames obertes, el darrer passa per sota les cames dels companys fins arribar al davant de tot i es col·loca en la mateixa posició. Anem passant tots d'un en un fent avançar així la filera.

Ziga-zaga: Mateixa dinàmica que el joc del ratolí, però col·locats drets. Passem fent una ziga-zaga. Fins arribar al davant de tot i es col·loca en la mateixa posició.



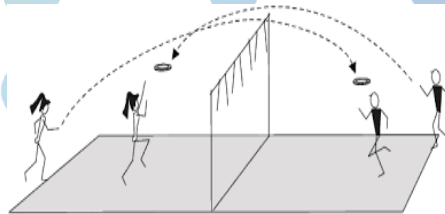
Jump: Mateixa dinàmica que els jocs anteriors, però col·locats estirats panxa a terra i passem saltant per sobre les cames dels companys. Fins arribar al davant de tot i es col·loca en la mateixa posició.

Túnel: Mateixa dinàmica que els jocs anteriors, però col·locats de genolls al terra i amagats fent una boleta, passem caminant amb cames obertes per sobre dels companys. Fins arribar al davant de tot i es col·loca en la mateixa posició.

12. RINGO

Es juga amb un aro i l'objectiu és que caigui al camp contrari. Guanya el primer que arriba a 15 punts amb una diferència de 2 punts. Sinó, es va jugant fins que es tingui una diferència de 2 punts. El camp té unes dimensions de 9m x 18m. Es saca de línia de fons i es canvia el servei cada 3 punts. Es canvia de camp quan s'arribi a 8...(16-24). L'aro sempre ha d'estar horitzontal, mai vertical. Si es llança vertical es dóna un punt a l'equip contrari. Qui llenci l'aro ho ha de fer del mateix lloc on l'ha recollit i ha de tocar a terra com a mínim amb un peu. Si no ho fa, es dóna un punt a l'equip contrari. El llançament ha de ser obligatòriament pel jugador/a que rebí. La recepció ha de ser amb qualsevol mà però s'ha de llançar amb la mateixa mà que es recull. Els jugadors poden estar en qualsevol posició. Jugarem amb dos aros.

- Es treu simultàniament
- Si un aro cau a terra, es queda al terra fins que l'altre cau.
- No es poden tenir els dos aros a la vegada a la mateixa mà.



13. BITLLES CATALANES

Cada jugador tirarà 3 vegades. L'objectiu principal es tombar 5 de les 6 bitlles.

***ACTIVITAT DE CLOENDA** (camp de futbol - baix)

Entre tots els alumnes participants a la trobada de les diferents escoles ens ajuntarem al camp de futbol de baix per tal de realitzar conjuntament una fotografia de grup de la trobada.



DISTRIBUCIÓ ESPAIS

PISTA



CAMP FUTBOL



- Camp de futbol 1 (el de dalt):

Equips: GC1, GC2, AS1, AS2, DM1, DM2, DM3, AT1, AT2, AT3, EP1, EP2, GF1, GF2, MP1, MP2, AI1, AI2, AI3, ET1, ET2, ET3, CO1, CO2, GL1, FL2

- Camp de futbol 2 (el de baix):

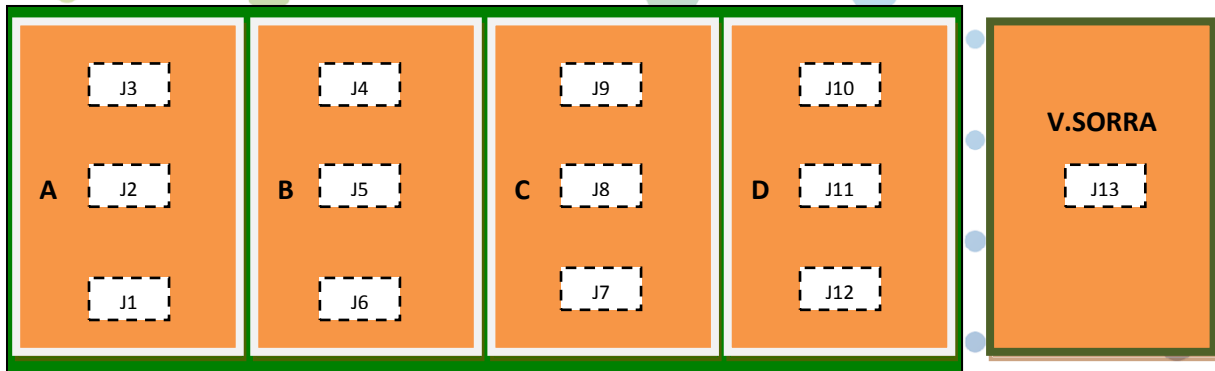
Equips: AS3, AS4, AS5, DM4, DM5, DM6, AT4, AT5, EV1, EV2, GF3, GF4, GF5, AI4, AI5, AI6, ET4, ET5, ET6, CO3, CO4, JM1, JM2, MM1, MM2, MM3





- Pista A, B, C, D + vòlei:

Equips: AS6, AS7, AS8, DM7, DM8, DM9, EV3, EV4, EV5, EP3, EP4, EP5, MP3, MP4, AI7, ET7, ET8, ET9, CO5, CO6, CO7, JE1, JE2, JE3, GL3, GL4



INFORMACIÓ

1. Localització (accessos)

A la vora del camp de futbol hi ha l'**amfiteatre de Les Comes** amb un **parc** just al costat. És un bon lloc per dinar i passar-hi la tarda. Disposa de serveis i una font d'aigua.

Confirmar prèviament la disponibilitat als responsables del Consell Esportiu de l'Anoia.

