



TEC
2023

10A TROBADA PREBENJAMINA

COMPLEX ESPORTIU LES COMES
IGUALADA, 28 D'ABRIL DE 2023

DADES GENERALS

1. Lloc i data de la Trobada

La **10a Trobada Esportiva Comarcal en categoria Prebenjamina** tindrà lloc el proper **divendres 28 d'abril** del 2023 al Complex Esportiu de Les Comes. Aquesta jornada està organitzada per l'Escola Gabriel Castellà 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**
- 10:50h Esmorzar*
- 11:15h **Reinici de les activitats**
- 12:20h Finalització de les activitats
- 12:20-12:30h Concentració de TOTS ELS/LAS PARTICIPANTS al camp de futbol de Les Comes (al gran) per fer l'**activitat de cloenda**.
- 12:30h **Finalització de la jornada**

*Cal portar esmorzar i aigua.

3. Participants i distribució dels equips

Cada equip realitzarà un total de 11 activitats lúdicoesportives i cada activitat durarà 13 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 Garcia Fossas	46	5x8 i 1x6
Escola Gabriel Castella	20	2x6 i 1x8
Escola Dolors Martí i Badia	97	12x8
Escola Pia	40	5x8
Escola marques de la pobla	32	4x8
Emili Vallès	42	7x6
Escola Ateneu Igualadí	49	6x8
	326	

Cada equip estarà format per 6-8 esportistes (mixtes). **Abans d'iniciar la Trobada, cada escola s'encarregarà d'agrupar els seus/es esportistes i els/les identificarà amb un adhesiu enganxat a la samarreta segons l'equip al qual pertanyen o apuntant el nom de l'equip amb un retolador a la mà. Això ho ha de fer cada escola abans de la Trobada, l'organització NO proporcionarà els adhesius.**

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 -). Cada equip té assignada una Zona i realitzarà les 11 rotacions de 13 minuts dins la mateixa zona.

LLEGENDA

Escola Garcia Fossas	GF	6 EQUIPS	3 BAIX	3 DALT
Escola Gabriel Castella	GC	3 EQUIPS	3 BAIX	0 DALT
Escola Dolors Martí i Badia	DM	12 EQUIPS	6 BAIX	6 DALT
Escola Pia	EP	5 EQUIPS	3 BAIX	2 DALT
Escola marques de la pobla	EM	4 EQUIPS	0 BAIX	4 DALT
Emili Vallès	EV	7 EQUIPS	4 BAIX	3 DALT
Escola Ateneu Igualadí	AT	6 EQUIPS	3 BAIX	3 DALT



- Distribució dels equips:

BAIX Camp futbol 1	9:30-9:43		9:43-9:56		9:56-10:09		10:09-10:22		10:22-10:35		10:35-10:48		10:50-11:15	11:15-11:28		11:28-11:41		11:41-11:54		11:54-12:07		12:07-12:20	
JOC 1	GF1	DM6	GF2	AT3	GF3	AT2	GC1	AT1	GC2	EV4	GC3	EV3	ESMORZAR	DM1	EV2	DM2	EV1	DM3	EP3	DM4	EP2	DM5	EP1
JOC 2	GF2	EP1	GF3	DM6	GC1	AT3	GC2	AT2	GC3	AT1	DM1	EV4		DM2	EV3	DM3	EV2	DM4	EV1	DM5	EP3	GF1	EP2
JOC 3	GF3	EP2	GC1	EP1	GC2	DM6	GC3	AT3	DM1	AT2	DM2	AT1		DM3	EV4	DM4	EV3	DM5	EV2	GF1	EV1	GF2	EP3
JOC 4	GC1	EP3	GC2	EP2	GC3	EP1	DM1	DM6	DM2	AT3	DM3	AT2		DM4	AT1	DM5	EV4	GF1	EV3	GF2	EV2	GF3	EV1
JOC 5	GC2	EV1	GC3	EP3	DM1	EP2	DM2	EP1	DM3	DM6	DM4	AT3		DM5	AT2	GF1	AT1	GF2	EV4	GF3	EV3	GC1	EV2
JOC 6	GC3	EV2	DM1	EV1	DM2	EP3	DM3	EP2	DM4	EP1	DM5	DM6		GF1	AT3	GF2	AT2	GF3	AT1	GC1	EV4	GC2	EV3
JOC 7	DM1	EV3	DM2	EV2	DM3	EV1	DM4	EP3	DM5	EP2	GF1	EP1		GF2	DM6	GF3	AT3	GC1	AT2	GC2	AT1	GC3	EV4
JOC 8	DM2	EV4	DM3	EV3	DM4	EV2	DM5	EV1	GF1	EP3	GF2	EP2		GF3	EP1	GC1	DM6	GC2	AT3	GC3	AT2	DM1	AT1
JOC 9	DM3	AT1	DM4	EV4	DM5	EV3	GF1	EV2	GF2	EV1	GF3	EP3		GC1	EP2	GC2	EP1	GC3	DM6	DM1	AT3	DM2	AT2
JOC 10	DM4	AT2	DM5	AT1	GF1	EV4	GF2	EV3	GF3	EV2	GC1	EV1		GC2	EP3	GC3	EP2	DM1	EP1	DM2	DM6	DM3	AT3
JOC 11	DM5	AT3	GF1	AT2	GF2	AT1	GF3	EV4	GC1	EV3	GC2	EV2		GC3	EV1	DM1	EP3	DM2	EP2	DM3	EP1	DM4	DM6

DALT Camp futbol 2	9:30-9:43		9:43-9:56		9:56-10:09		10:09-10:22		10:22-10:35		10:35-10:48		10:50-11:15	11:15-11:28		11:28-11:41		11:41-11:54		11:54-12:07		12:07-12:20	
JOC 1	GF4	EM1	GF5	AT6	GF6	AT5	DM7	AT4	DM8	EV7	DM9	EV6	ESMORZAR	DM10	EV5	DM11	EM4	DM12	EM3	EP4	EM2	EP5	EM1
JOC 2	GF5	EM2	GF6	EM1	DM7	AT6	DM8	AT5	DM9	AT4	DM10	EV7		DM11	EV6	DM12	EV5	EP4	EM4	EP5	EM3	GF4	EM2
JOC 3	GF6	EM3	DM7	EM2	DM8	EM1	DM9	AT6	DM10	AT5	DM11	AT4		DM12	EV7	EP4	EV6	EP5	EV5	GF4	EM4	GF5	EM3
JOC 4	DM7	EM4	DM8	EM3	DM9	EM2	DM10	EM1	DM11	AT6	DM12	AT5		EP4	AT4	EP5	EV7	GF4	EV6	GF5	EV5	GF6	EM4
JOC 5	DM8	EV5	DM9	EM4	DM10	EM3	DM11	EM2	DM12	EM1	EP4	AT6		EP5	AT5	GF4	AT4	GF5	EV7	GF6	EV6	DM7	EV5
JOC 6	DM9	EV6	DM10	EV5	DM11	EM4	DM12	EM3	EP4	EM2	EP5	EM1		GF4	AT6	GF5	AT5	GF6	AT4	DM7	EV7	DM8	EV6
JOC 7	DM10	EV7	DM11	EV6	DM12	EV5	EP4	EM4	EP5	EM3	GF4	EM2		GF5	EM1	GF6	AT6	DM7	AT5	DM8	AT4	DM9	EV7
JOC 8	DM11	AT4	DM12	EV7	EP4	EV6	EP5	EV5	GF4	EM4	GF5	EM3		GF6	EM2	DM7	EM1	DM8	AT6	DM9	AT5	DM10	AT4
JOC 9	DM12	AT5	EP4	AT4	EP5	EV7	GF4	EV6	GF5	EV5	GF6	EM4		DM7	EM3	DM8	EM2	DM9	EM1	DM10	AT6	DM11	AT5
JOC 10	EP4	AT6	EP5	AT5	GF4	AT4	GF5	EV7	GF6	EV6	DM7	EV5		DM8	EM4	DM9	EM3	DM10	EM2	DM11	EM1	DM12	AT6
JOC 11	EP5	/	GF4	/	GF5	/	GF6	/	DM7	/	DM8	/		DM9	/	DM10	/	DM11	/	DM12	/	EP4	/

4. Serveis

Durant la Trobada Esportiva estarà obert el bar de la piscina de les Comes.

Hi haurà els serveis (WC).

Hi haurà un dispositiu preventiu mèdic terrestre per possibles incidències.

ESPAIS I 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: Bandera

Joc 2: Orientació

Joc 3: Atrapar la cua

Joc 4: Cata

Joc 5: Construcció

Joc 6: Mata-Stop

Joc 7: Paracaigudes

Joc 8: Futbolí humà

Joc 9: Cinta cooperativa

Joc 10: Dansa dels mocadors

Joc 11: Bitlles catalanes

Petita explicació del jocs:

1. BANDERA:

Es faran dos equips, als que assignarem una bandera. Cada equip tindrà un camp. Dins del seu territori, hauran de col·locar la seva bandera (si volen, una mica amagada). L'objectiu és capturar la bandera de l'equip contrari i portar-la a la teva base sense que et robin la teva. La bandera pot ser un pitrall i estarà col·locada dins una zona delimitada al final del camp.

Quan es creua el teu camp s'entra en territori "enemic" i els jugadors que siguin atrapats dins d'aquest territori hauran de tornar al seu camp. Un jugador que porta la bandera pot ser atrapat en camp contrari, retornant la bandera al seu lloc.

Cada equip, per tant, haurà d'idear una estratègia, tenint en compte que necessitarà atacants i defensors que s'encarreguin de protegir la bandera pròpia.



2. ORIENTACIÓ

3 equips i cada un una tarja diferent.

Sortiran els participants per torns amb relleus i hauran de col·locar cada un un cercol tal i com marquen les targetes que es proporcionaran.

3. ATRAPAR LA CUA

Cadascú porta un mocador penjat darrera i ha d'intentar atrapar la cua d'un altre participant. Tant si agafa cues com si li prenen pot continuar el joc fins que ja no en queda cap més per prendre. Si la partida acaba ràpid en fem una altra i així fins que finalitza el temps.

4. CATA

El monitor o monitora responsable d'aquesta estació ha d'ensenyar una cata al grup que li toqui. Algú serà capaç d'aprendre'n tots els moviments de memòria i reproduir-ho de dalt a baix?

<https://youtu.be/HAAWTaKREP4>

<https://youtu.be/SqFDgxWle2k>

5. CONSTRUCCIÓ (PECES VERMELLES)

En aquesta estació la única cosa que s'ha de fer és construir lliurement amb les peces: es poden fer torres, noms, escultures...



6. MATA-STOP

Els jugadors/es s'escaparan per un terreny de joc. Es llençarà una pilota a l'aire i, qui l'agafi, podrà llençar-la per intentar tocar un company/a. Quan aquest és tocat, es col·loca fent l'stop (cames i braços oberts). Es salvarà si algun company/a li passa per sota les cames. Si un jugador/a agafa la pilota a l'aire, es fica fent l'stop qui l'ha llançat.

7. OMLIR CAIXES AMB EL PARACAIGUES

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'unes capsas grans de plàstic. Les pilotes s'han de col·locar pel forat del mig del paracaigudes o per les vores exteriors. Han d'anar provant per veure com els funciona millor.



Les capsas estaran separades.

8. FUTBOLÍ HUMÀ

Els participants es dividiran en subgrups de 3 persones per agafar-se de les mans. Cada fila amb els seus jugadors es col·locarà confegint un futbolí humà.

9. CINTA COOPERATIVA O ESQUÍS COOPERATIUS

Fer un desplaçament amb esquís cooperatius o amb cintes cooperatives.

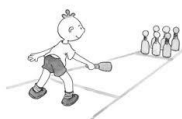


10. DANSA DELS MOCADORS (popular catalana)

Alumnes col·locats en rotllana. Cada un té un mocador d'un color (hi haurà colors repetits). En el moment que soni la música el responsable de la prova dirà el nom d'un color, per exemple: el verd. En aquest moment qui tingui el mocador verd haurà de fer una volta a la rotllana fent ziga-zaga entre els companys movent el mocador d'un cantó a l'altre i l'altre mà a la cintura. Quan arriben al seu lloc inicial es diu un altre color i aquests fan el mateix i així fins que s'acabin tots els colors. La resta dels participants mouen els mocadors d'un costat a l'altre seguint el ritme però des del lloc.

Música: pasdoble El meu promès (<https://youtu.be/jSMdoescDWM>)

11. 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 14 minuts dins la mateixa zona segons l'ordre ascendent de numeració de les activitats.

***Activitat de cloenda (camp de futbol - baix)**

Entre tots els alumnes participants a la trobada de les diferents escoles ens ajuntarem al com de futbol de a baix per tal de realitzar conjuntament una cata, igual que han realitzat anteriorment en una de les activitats.

2. Distribució dels espais / Rotació

A continuació podeu veure la distribució dels espais per zones que s'utilitzarà per a la Trobada Esportiva Comarcal.



Els equips rotaran dins la mateixa zona:

- Camp de futbol 1 (el de baix):

Rotació equips:

GF1, GF2, GF3, GC1, GC2, GC3, DM1, DM2, DM3, DM4 i DM5



Rotació equips:

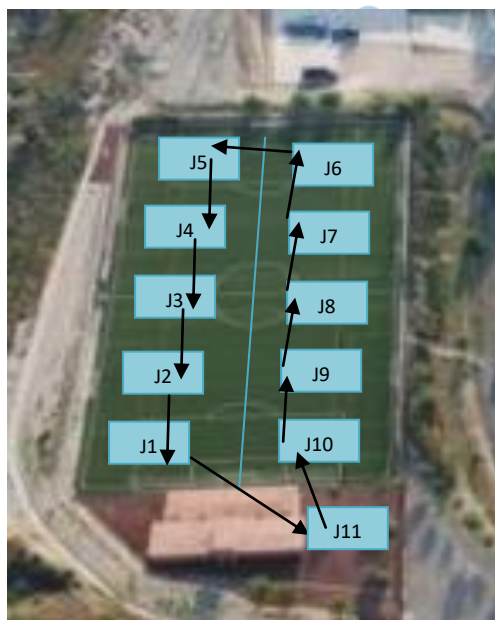
DM6, EP1, EP2, EP3, EV1, EV2, EV3, EV4, AT1, AT2 i AT3



- Camp de futbol 2 (el de dalt):

Rotació equips:

GF4, GF5, GF6, DM7, DM8, DM9, DM10, DM11, DM12, EP4 i EP5



Rotació equips:

EM1, EM2, EM3, EM4, EV5, EV6, EV7, AT4, AT5, AT6



Els equips aniran rotant de forma circular però sempre seguint el mateix color i zona. De manera que cadascun dels equips haurà de passar per totes les subzones (activitats) durant la jornada.

INFORMACIÓ ADDICIONAL

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.

