

TEC
2023

7A TROBADA

COMPLEX ESPORTIU LES COMES
IGUALADA, 12 DE MAIG DE 2023

ALEVINA

DADES GENERALS

1. Lloc i data de la Trobada

La **7a Trobada Esportiva Comarcal en categoria Alevina** tindrà lloc el proper **divendres 12 de maig** del 2023 al Complex Esportiu de Les Comes. Aquesta jornada està organitzada per l'Escola Acadèmia Igualada 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**
- 10:45h 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 10 activitats lúdicoesportives i cada activitat durarà 14 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	45	4x7 i 3x6
Escola Gabriel Castella	23	4x6
Escola Dolors Martí i Badia	49	7x6 i 1x7
Escola Ateneu Igualadí	50	4x8 i 3x6
Academia Igualada	76	2x6 i 9x7
Escola Josep Masclans	22	3x7
	265	

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 10 rotacions de 14 minuts dins la mateixa zona.

LLEGENDA			BAIX	DALT
Escola Garcia Fossas	GF	7 equips	3	4
Escola Gabriel Castella	GC	4 equips	0	4
Escola Dolors Martí i Badia	DM	8 equips	4	4
Escola Ateneu Igualadí	AT	7 equips	4	3
Acadèmia Igualada	AI	11 equips	6	5
Escola Josep Masclans	JM	3 equips	3	0

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: Mazaball

Joc 2: El tres en ratlla

Joc 3: Pitxi

Joc 4: Salts amb cordes

Joc 5: La torre

Joc 6: Bijbol

Joc 7: Futbol flag

Joc 8: Acroesport

Joc 9: Raquetes

Joc 10: Relleus cooperatius

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.

Petita explicació del jocs:

1. Mazaball

Esport similar al hoquei. Hi ha dos equips i tenen l'objectiu de marcar la pilota a la porteria.

- No es pot aixecar la maça per sobre la cintura.
- No es pot empènyer.
- La pilota no es pot tocar amb els peus, només amb la maça.
- 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.

2. 3 en ratlla:

Col·loquem 9 cercles a terra disposats com el joc del tres en ratlla. Dos equips de jugadors a una certa distància per fer el punt de la sortida.

Els dos primers jugadors de cada equip sortiran amb un pitrall a la mà i el deixaran en un dels cercles a mode de fitxa. Tornen a la fila per fer relleu al company i aconseguir tenir el 3 en ratlla el més ràpid possible.

3. Pitxi

El terreny de joc és un quadrilàter. Hi ha quatre bases i un cercle on està situat el pitxi.

Tindrem dos equips: un de corredors i un al camp.

L'equip de corredors es col·loquen a la sortida i l'equip del camp es distribueixen pel camp de joc, excepte un que es col·loca dins la zona de pitxi i no pot sortir d'aquesta.

El pitxi, mitjançant un llançament envia la pilota al jugador on aquest el intentarà batre o fer un xut i començarà a córrer per les bases per intentar avançar el màxim de cercles possibles i no ser eliminat. L'equip del camp intentarà agafar la pilota quan fan el xut o passar-la ràpidament al pitxi per acabar la jugada. Quan la pilota arriba al pitxi, tots els jugadors que no estan a una base queden eliminats.

Altres aspectes:

- El jugador que corre pot parar-se en qualsevol base, però no pot fer marxa enrere.
- El bateador té tres possibilitats per copejar la pilota, si no ho aconsegueix, queda eliminat.
- No poden estar dos jugadors en la mateixa base.
- Canvi de rol d'equips: quan s'agafa la pilota a l'aire o quan hi ha 3 eliminats.



4. Salts amb cordes

Activitat per treballar els salts: una habilitat motriu bàsica.

Tindrem cordes individuals i llargues Així podem treballar diferents estils i rols.

Quins salts podem fer?

- Corda individual: endavant i endarrere, amb desplaçament i sense, amb dos peus junts, a peu coix, salt seguit, salt alternant, creuant la corda, salt en parelles, etc.
- Una corda llarga: entrar a favor i a contra la marxa, el vuit, desplaçar-se mentre se salta la corda, etc.
- Barrejar cordes:
 - o una corda llarga i una corda curta: saltar les dues cordes a la vegada.
 - o amb dues cordes llargues i entrar una corda a favor i una altra a contra.

- amb tres cordes llargues. sincronitzar tres persones que donen la corda i tres persones que salten.
- Entrem amb corda curta a corda llarga

5. La torre:

Aquest joc simula el bàsquet. Hi ha 2 equips enfrontats que lluiten per una pilota i la dirigeixen cap a una "torre". Aquesta torre la forma un/a nen/a aixecat/da damunt una cadira i dins d'una zona prohibida on no pot entrar cap altre nen/a. Des de fora d'aquesta zona l'equip ha de passar a la torre del seu equip i que aquesta agafi la pilota sense que se li caigui. Cada cop que s'aconsegueixi, representa un punt. La normativa segueix la del bàsquet.

6. Bijbol:

Es tracta d'un joc o esport alternatiu, col·lectiu, de contacte i educatiu. S'enfronten 2 equips per aconseguir marcar gol a la porteria de l'equip contrari. No hi ha porter i no es pot entrar a l'àrea. Es juga amb una pilota de fit ball i pretén desenvolupar habilitats i destreses motrius bàsiques: llançaments i recepcions, desplaçaments, salts, girs. A més a més de valors de cooperació, acceptació de normes i integració de persones de diferents competència motriu.

Reglament:

- Per iniciar el joc cada equip està dins l'àrea del seu camp.
- El joc comença quan l'àrbitre llança la pilota a l'aire i els jugadors van a disputar-la.
- La pilota s'ha de desplaçar mitjançant colpeig, bots i es pot tocar amb qualsevol part del cos.
- Es pot tocar la pilota si està a l'àrea sempre i quan no es xafi la línia o entrar.
- NO es pot estar dins l'àrea, retenir la pilota, ni empènyer als rivals.
- Els saques de falta poden ser directes. (mà o peu) es pot col·locar barrera a 3 m sempre que hi hagi espai.
- Quan es marca un gol, l'equip contrari inicia el joc de mig camp.
- Si la pilota queda quieta a dins l'àrea, l'equip propietari farà un saque.

7. Futbol flag

És una forma adaptada de jugar a rubgy. Té l'adaptació de no tenir contacte entre jugadors, per tant, els bloquejos i placatges no estan permesos. En el seu lloc els jugadors porten un cinturó amb cintes per simular i treure la pilota.

El joc consisteix en fer arribar la pilota al camp contrari.

- Hi ha 4 intents per fer el punt. Després passarà a l'equip contrari.
- La jugada continua a no ser que li treguin el cinturó o caigui la pilota.
- L'equip pot fer totes les jugades endarrere que vulgui i una endavant. Quan es fa la passada endavant ja no es pot fer cap altre més passe.

8. Acroesport

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 o lesions

9. Raquetes i frisbee



10. 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 la filera.
- **Ziga-zaga:** mateixa dinàmica que el joc anterior, però col·locats drets. Passem fent una ziga-zaga. Fins arribar al davant de tot i 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 col·locant-se en la mateixa posició.
- **Cinta transportadors:** estirats a terra, un company es tomba a sobre el grup. Aquest ha de girar provocant que el Company rodi sobre ells i avanci.
- **Túnel:** ens col·loquem de genolls a terra i amagats fent una boleta, un alumne passarà amb les cames obertes sobre els companys fins arribar al davant i col·locar-se en la mateixa posició.

*ACTIVITAT DE CLOENDA (camp de futbol - baix)

Ball Tik Tok: un ball de moda per realitzar conjuntament: la celebració d'un gol per varis jugadors brasilers.

Entre tots els alumnes participants a la trobada de les diferents escoles ens ajuntarem al camp de futbol de a baix per tal de realitzar conjuntament el ball del Tik Tok.

Per realitzar l'activitat de cloenda es faran files per escoles. Aconsellem a les escoles que puguin donar un cop d'ull al vídeo de 30 segons per tal de que els alumnes sàpiguin els 3 passos de ball.

Cançó: <https://www.youtube.com/watch?v=R4DSXz05E7g>

Ball tik tok: <https://www.youtube.com/shorts/3uNMRAsAHew>



ESPAIS I DISTRIBUCIÓ EQUIPS

DALT Camp futbol 2	9:30-9:44		9:44-9:58		9:58-10:12		10:12-10:26		10:26-10:40		10:40-11:00	11:04-11:18		11:18-11:32		11:32-11:46		11:46-12:00		12:00-12:14		12:15-12:30
JOC 1	GF4	DM7	GF5	AI11	GF6	AI10	GF7	AI9	GC1	AI8	ESMORZAR	GC2	AI7	GC3	AT7	GC4	AT6	DM5	AT5	DM6	DM8	ACTIVITAT CLOENDA
JOC 2	GF5	DM8	GF6	DM7	GF7	AI11	GC1	AI10	GC2	AI9		GC3	AI8	GC4	AI7	DM5	AT7	DM6	AT6	GF4	AT5	
JOC 3	GF6	AT5	GF7	DM8	GC1	DM7	GC2	AI11	GC3	AI10		GC4	AI9	DM5	AI8	DM6	AI7	GF4	AT7	GF5	AT6	
JOC 4	GF7	AT6	GC1	AT5	GC2	DM8	GC3	DM7	GC4	AI11		DM5	AI10	DM6	AI9	GF4	AI8	GF5	AI7	GF6	AT7	
JOC 5	GC1	AT7	GC2	AT6	GC3	AT5	GC4	DM8	DM5	DM7		DM6	AI11	GF4	AI10	GF5	AI9	GF6	AI8	GF7	AI7	
JOC 6	GC2	AI7	GC3	AT7	GC4	AT6	DM5	AT5	DM6	DM8		GF4	DM7	GF5	AI11	GF6	AI10	GF7	AI9	GC1	AI8	
JOC 7	GC3	AI8	GC4	AI7	DM5	AT7	DM6	AT6	GF4	AT5		GF5	DM8	GF6	DM7	GF7	AI11	GC1	AI10	GC2	AI9	
JOC 8	GC4	AI9	DM5	AI8	DM6	AI7	GF4	AT7	GF5	AT6		GF6	AT5	GF7	DM8	GC1	DM7	GC2	AI11	GC3	AI10	
JOC 9	DM5	AI10	DM6	AI9	GF4	AI8	GF5	AI7	GF6	AT7		GF7	AT6	GC1	AT5	GC2	DM8	GC3	DM7	GC4	AI11	
JOC 10	DM6	AI11	GF4	AI10	GF5	AI9	GF6	AI8	GF7	AI7		GC1	AT7	GC2	AT6	GC3	AT5	GC4	DM8	DM5	DM7	

BAIX Camp futbol 1	9:30-9:44		9:44-9:58		9:58-10:12		10:12-10:26		10:26-10:40		10:40-11:00	11:04-11:18		11:18-11:32		11:32-11:46		11:46-12:00		12:00-12:14		12:15-12:30
JOC 1	GF1	AT4	GF2	JM3	GF3	JM2	DM1	JM1	DM2	AI6	ESMORZAR	DM3	AI5	DM4	AI4	AT1	AI3	AT2	AI2	AT3	AI1	ACTIVITAT CLOENDA
JOC 2	GF2	AI1	GF3	AT4	DM1	JM3	DM2	JM2	DM3	JM1		DM4	AI6	AT1	AI5	AT2	AI4	AT3	AI3	GF1	AI2	
JOC 3	GF3	AI2	DM1	AI1	DM2	AT4	DM3	JM3	DM4	JM2		AT1	JM1	AT2	AI6	AT3	AI5	GF1	AI4	GF2	AI3	
JOC 4	DM1	AI3	DM2	AI2	DM3	AI1	DM4	AT4	AT1	JM3		AT2	JM2	AT3	JM1	GF1	AI6	GF2	AI5	GF3	AI4	
JOC 5	DM2	AI4	DM3	AI3	DM4	AI2	AT1	AI1	AT2	AT4		AT3	JM3	GF1	JM2	GF2	JM1	GF3	AI6	DM1	AI5	
JOC 6	DM3	AI5	DM4	AI4	AT1	AI3	AT2	AI2	AT3	AI1		GF1	AT4	GF2	JM3	GF3	JM2	DM1	JM1	DM2	AI6	
JOC 7	DM4	AI6	AT1	AI5	AT2	AI4	AT3	AI3	GF1	AI2		GF2	AI1	GF3	AT4	DM1	JM3	DM2	JM2	DM3	JM1	
JOC 8	AT1	JM1	AT2	AI6	AT3	AI5	GF1	AI4	GF2	AI3		GF3	AI2	DM1	AI1	DM2	AT4	DM3	JM3	DM4	JM2	
JOC 9	AT2	JM2	AT3	JM1	GF1	AI6	GF2	AI5	GF3	AI4		DM1	AI3	DM2	AI2	DM3	AI1	DM4	AT4	AT1	JM3	
JOC 10	AT3	JM3	GF1	JM2	GF2	JM1	GF3	AI6	DM1	AI5		DM2	AI4	DM3	AI3	DM4	AI2	AT1	AI1	AT2	AT4	

ESPAIS I DISTRIBUCIÓ EQUIPS

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

CAMP FUTBOL



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.

- Camp de futbol 1 (el de baix):

Rotació equips: GF1, GF2, GF3, DM1, DM2, DM3, DM4, AT1, AT2, AT3

Rotació equips: AT4, AI1, AI2, AI3, AI4, AI5, AI6, JM1, JM2, JM3



- Camp de futbol 2 (el de dalt):

Rotació equips: GF4, GF5, GF6, GF7, GC1, GC2, GC3, GC4, DM5, DM6



Rotació equips: DM7, DM8, AT5, AT6, AT7, AI7, AI8, AI9, AI10, AI11



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.

