



4A TROBADA CADET

COMPLEX ESPORTIU LES COMES
IGUALADA, 26 DE MAIG DE 2023



CURS 2022 / 2023

4A TROBADA CADET

COMPLEX ESPORTIU LES COMES - IGUALADA, 26 DE MAIG



DADES GENERALS

1. Lloc i data de la Trobada

La **4a Trobada Esportiva Comarcal en categoria Cadet** tindrà lloc el proper **divendres 26 de maig** del 2023 al Complex Esportiu de Les Comes. Aquesta jornada està organitzada per l' Institut Pere Vives i el Consell Esportiu de l'Anoia.

2. Programa de la jornada

El marc horari de la jornada serà de 09:00h a les 13:30h:

- 9:00h Arribada dels centres
- **9:30h Inici de les activitats**
- 11:40h Esmorzar
- **12:05h Reinici de les activitats**
- 13:15h Activitat de cloenda
- 13:30h Finalització de 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 15 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
Institut Pla de les Moreres	135	15x9
INS Vallbona d'Anoia	28	3x9
Institut Pere Vives Vich	120	12x10
Institut Joan Mercader	95	10x9
	378	

Cada equip estarà format per 9-10 esportistes (mixtes) de dues escoles diferents. **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.**

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 15 minuts dins la mateixa zona.

LLEGENDA		EQUIPS	BAIX	DALT
Institut Pla de les Moreres	PM	15 equips	7	8
INS Vallbona d'Anoia	VA	3 equips	1	2
Institut Pere Vives Vich	PV	12 equips	6	6
Institut Joan Mercader	JM	10 equips	6	4

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: Bàdminton, tennis i pales

Joc 2: Hoquei

Joc 3: Futbol Flag

Joc 4: La Torre

Joc 5: Earthball



CURS 2022 / 2023

4A TROBADA CADET

COMPLEX ESPORTIU LES COMES - IGUALADA, 26 DE MAIG



Joc 6: Pilota canadenca

Joc 7: Cementiri

Joc 8: El tres en ratlla

Joc 9: Futbolí humà o futbol

Joc 10: Vòlei

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. **Bàdminton, tennis i pales**
2. **Hoquei**
3. **Futbol flag**
4. **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 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.
5. **Earthball (pilota de Rugby):** Es delimiten dos camps, es fan dos equips. El joc consisteix en dur la pilota al final del camp contrari sense que caigui o ens la llevin. El que té la pilota no se pot moure i només la poden interceptar. Guanya l'equip que més punts ha fet.
6. **Pilota Canadenca:** Es fan dos equips, i un jugador xuta la pilota (d'espuma) i ha d'anar a donar la volta a una pica i tornar a entrar a la seva àrea sense ser tocat. Si el toquen, no fa el punt. Els jugadors que corren a buscar la pilota poden tirar-li o tocar-lo amb la pilota adaptada però quan tenen la pilota no es poden moure.
7. **Cementiri**
8. **El tres en ratlla:** Dos equips de jugadors, a una certa distancia de la sortida hem de posar 9 cercols al terra disposats com al tres en ratlla. Surt un jugador de cada equip amb un pitrall a la mà i el deixa en un dels nou forats que marquen els cercols del terra, d'aquesta manera fan relleu amb la resta del equip fins aconseguir-ne lligar 3 en línia.
9. **Futbolí humà o futbol**
10. **Vòlei**

*A la última rotació (de 12:45h a 13:00h) tots els equips realitzaran en l'estació que esta l'activitat d'acroesport.

ACTIVITAT DE CLOENDA (camp de futbol – baix)

En acabar les rotacions a les 13'00h, tots els alumnes s'ajuntaran a les grades de **camp de futbol de baix**, on els anirem cridant per escoles. Cada escola ha de fer una rotllana per curs/classe i així ens distribuïrem per el camp de futbol per tal de **realitzar una sardana** (En el correu teniu un vídeo adjunt). Després de ballar la sardana, ens posarem tots al mig de camp i farem una **foto de grup final**.



ESPAIS I DISTRIBUCIÓ EQUIPS

																							ACROESPORT		
DALT Camp futbol 2	9:30-9:45		9:45-10:00		10:00-10:15		10:15-10:30		10:30-10:40	10:40-10:55		10:55-11:10		11:10-11:25		11:25-11:40		11:40-12:10	12:15-12:30		12:30-12:45		12:45-13:00		13:10-13:30
JOC 1	PM8	PV7	PM9	JM10	PM10	JM9	PM11	JM8	Canvi de zona	PM5	JM7	PM6	PV12	PM7	PV11	VA1	PV10	ESMORZAR + canvi de zona	PV1	PV5	PV2	PV4	PM1	PV3	ACTIVITAT CLOENDA - Camp futbol BAIX
JOC 2	PM9	PV8	PM10	PV7	PM11	JM10	PM12	JM9		PM6	JM8	PM7	JM7	VA1	PV12	PV1	PV11		PV2	PV6	PM1	PV5	PM2	PV4	
JOC 3	PM10	PV9	PM11	PV8	PM12	PV7	PM13	JM10		PM7	JM9	VA1	JM8	PV1	JM7	PV2	PV12		PM1	JM1	PM2	PV6	PM3	PV5	
JOC 4	PM11	PV10	PM12	PV9	PM13	PV8	PM14	PV7		VA1	JM10	PV1	JM9	PV2	JM8	PM1	JM7		PM2	JM2	PM3	JM1	PM4	PV6	
JOC 5	PM12	PV11	PM13	PV10	PM14	PV9	PM15	PV8		PV1	PV7	PV2	JM10	PM1	JM9	PM2	JM8		PM3	JM3	PM4	JM2	PM5	JM1	
JOC 6	PM13	PV12	PM14	PV11	PM15	PV10	VA2	PV9		PV2	PV8	PM1	PV7	PM2	JM10	PM3	JM9		PM4	JM4	PM5	JM3	PM6	JM2	
JOC 7	PM14	JM7	PM15	PV12	VA2	PV11	VA3	PV10		PM1	PV9	PM2	PV8	PM3	PV7	PM4	JM10		PM5	JM5	PM6	JM4	PM7	JM3	
JOC 8	PM15	JM8	VA2	JM7	VA3	PV12	PM8	PV11		PM2	PV10	PM3	PV9	PM4	PV8	PM5	PV7		PM6	JM6	PM7	JM5	VA1	JM4	
JOC 9	VA2	JM9	VA3	JM8	PM8	JM7	PM9	PV12		PM3	PV11	PM4	PV10	PM5	PV9	PM6	PV8		PM7	PV3	VA1	JM6	PV1	JM5	
JOC 10	VA3	JM10	PM8	JM9	PM9	JM8	PM10	JM7		PM4	PV12	PM5	PV11	PM6	PV10	PM7	PV9		VA1	PV4	PV1	PV3	PV2	JM6	

																								ACROESPORT		13:10-13:30
BAIX Camp futbol 1	9:30-9:45		9:45-10:00		10:00-10:15		10:15-10:30		10:30-10:40	10:40-10:55		10:55-11:10		11:10-11:25		11:25-11:40		11:40-12:10	12:15-12:30		12:30-12:45		12:45-13:00			
JOC 1	PM1	PV3	PM2	JM6	PM3	JM5	PM4	JM4	Canvi de zona	PM12	JM3	PM13	JM2	PM14	JM1	PM15	PV6	ESMORZAR + canvi de zona	VA2	PV9	VA3	PV8	PM8	PV7	ACTIVITAT CLOENDA - Camp futbol BAIX	
JOC 2	PM2	PV4	PM3	PV3	PM4	JM6	PM5	JM5		PM13	JM4	PM14	JM3	PM15	JM2	VA2	JM1		VA3	PV10	PM8	PV9	PM9	PV8		
JOC 3	PM3	PV5	PM4	PV4	PM5	PV3	PM6	JM6		PM14	JM5	PM15	JM4	VA2	JM3	VA3	JM2		PM8	PV11	PM9	PV10	PM10	PV9		
JOC 4	PM4	PV6	PM5	PV5	PM6	PV4	PM7	PV3		PM15	JM6	VA2	JM5	VA3	JM4	PM8	JM3		PM9	PV12	PM10	PV11	PM11	PV10		
JOC 5	PM5	JM1	PM6	PV6	PM7	PV5	VA1	PV4		VA2	PV3	VA3	JM6	PM8	JM5	PM9	JM4		PM10	JM7	PM11	PV12	PM12	PV11		
JOC 6	PM6	JM2	PM7	JM1	VA1	PV6	PV1	PV5		VA3	PV4	PM8	PV3	PM9	JM6	PM10	JM5		PM11	JM8	PM12	JM7	PM13	PV12		
JOC 7	PM7	JM3	VA1	JM2	PV1	JM1	PV2	PV6		PM8	PV5	PM9	PV4	PM10	PV3	PM11	JM6		PM12	JM9	PM13	JM8	PM14	JM7		
JOC 8	VA1	JM4	PV1	JM3	PV2	JM2	PM1	JM1		PM9	PV6	PM10	PV5	PM11	PV4	PM12	PV3		PM13	JM10	PM14	JM9	PM15	JM8		
JOC 9	PV1	JM5	PV2	JM4	PM1	JM3	PM2	JM2		PM10	JM1	PM11	PV6	PM12	PV5	PM13	PV4		PM14	PV7	PM15	JM10	VA2	JM9		
JOC 10	PV2	JM6	PM1	JM5	PM2	JM4	PM3	JM3		PM11	JM2	PM12	JM1	PM13	PV6	PM14	PV5		PM15	PV8	VA2	PV7	VA3	JM10		

DISTRIBUCIÓ DELS ESPAIS

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 2 (el de dalt):

Rotació equips:

PM8, PM9, PM10, PM11, PM12, PM13,
PPM14, PM15, VA2 i VA3



Rotació equips:

PV7, PV8, PV9, PV10, PV11, PV12, JM7,
JM8, JM9 i JM10



- Camp de futbol 1 (el de baix)

Rotació equips:

PM1, PM2, PM3, PM4, PM5, PM6, PM7, VA1, PV1 i PV2



Rotació equips:

PV3, PV4, PV5, PV6, JM1, JM2, JM3, JM4, JM5 i JM6



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.

