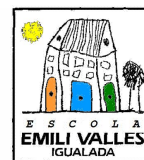


IGUALADA, 15 DE MAIG DE 2025

9A TEC BENJAMINA

Complex Esportiu Les Comes



DADES GENERALS

1. Lloc i data de la Trobada

La **9a Trobada Esportiva Comarcal en categoria Benjamina** tindrà lloc el proper **dijous 15 de maig** del 2025 al Complex Esportiu de Les Comes. Aquesta jornada està organitzada per l'Escola Emili Vallès d'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 12:30:

- 9:15h / 09:30h Trobada dels centres educatius al Complex Esportiu Les Comes

Cada equip ha d'anar directe a l'espai que li toca jugar en la primera rotació. (Mirar apartat distribució espai, horari i rotacions per saber on iniciarà la trobada cada equip de cada centre educatiu)

- 9:40h Inici de les activitats

- 10:46h Esmorzar*

- 11:10h Reinici de les activitats

- 12:05h Finalització de les activitats

- 12:10h Concentració de TOTS ELS/LAS PARTICIPANTS al camp de futbol de Les Comes (al gran) per fer l'activitat de cloenda.

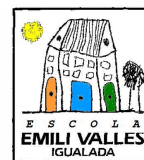
- 12:30h Finalització de la jornada

*Cal portar esmorzar i aigua. Es recomana portar gorra i protecció solar.

3. Participants i distribució dels equips

Cada equip realitzarà un total de 11 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.

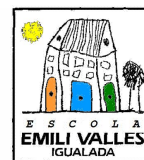


Esportistes participants:

CENTRE EDUCATIU	TOTAL ALUMNES	EQUIPS
Acadèmia Igualada	65	7x9
Escola Ateneu Igualadí	50	5x10
ESCOLA GABRIEL CASTELLÀ I RAICH	18	2x9
Institut Escola Castell d'Òdena	60	6x10
Escola Alta Segarra	61	4x12 i 1x13
Escola Pia	44	4x11
Escola Ramon Castelltort i Miralda	50	5x10
ESCOLA DOLORS MARTÍ BADIA	90	10x9
Escola Marta Mata	25	1x12 i 1x13
Escola Emili Vallès	40	4x10
ESCOLA GARCIA FOSSAS	45	5x9
Escola El Turó	102	10x9 i 1x12

Cada equip estarà format per 9-13 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 o adhesiu, a criteri de cada escola. Això ho ha de fer cada escola abans de la Trobada.** Els/les participants hauran d'arribar a la Trobada Esportiva amb un retolador damunt de la mà o adhesiu degudament enganxat a la samarreta de l'escola al que pertany de forma que sigui visible. Exemple: **EV** (Emili Vallès 1)

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 11 rotacions de 11 minuts dins la mateixa zona.



LLEENDA

			BAIX	DALT	PISTA
Acadèmia Igualada	AI	7 equips	5	2	0
Escola Ateneu Igualadí	AT	5 equips	0	5	0
ESCOLA GABRIEL CASTELLÀ I RAICH	GC	2 equips	0	0	2
Institut Escola Castell d'Òdena	CO	6 equips	2	2	2
Escola Alta Segarra	AS	5 equips	0	0	5
Escola Pia	EP	4 equips	4	0	0
Escola Ramon Castelltort i Miralda	RC	5 equips	5	0	0
ESCOLA DOLORS MARTÍ BADIA	DM	10 equips	0	5	5
Escola Marta Mata	MM	2 equips	0	2	0
Escola Emili Valles	EV	4 equips	0	0	4
ESCOLA GARCIA FOSSAS	GF	5 equips	2	3	0
Escola El Turó	ET	11 equips	4	3	4
			22	22	22

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: Apunta bé

Joc 4: Mataconills

Joc 5: Acrosport

Joc 6: Joc del mocador

Joc 7: Hoquei herba / Mazaball / Hoquei

Joc 8: Futbol

Joc 9: Stop

Joc 10: Relleus cooperatius

Joc 11: Volei - ringo

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.



Explicació dels 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 PER EQUIPS

Hi ha dos equips, cada equip té una cua d'un color. Cada participant es col·loca una cua (pitall, mocador del color del seu equip) a la part inferior de l'esquena per dins dels 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 de l'equip contrari. Quan a un jugador/a li treuen la cua, seu a terra en un espai acordat anteriorment. Un jugador del seu equip, que tingui 2 cues, n'hi pot regalar una, i salvar-lo. Guanya l'equip que aconsegueixi atrapar les cues de tots els jugadors de l'altre equip.

3. APUNTA BE: Lona de puntuació.

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 tocats es poden salvar si agafem una pilota i la passen a un altre participant assegut a terra o bé toquen a un altre participant.

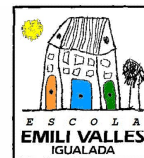
5. ACROSPORT

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 sumaran 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



9. STOP

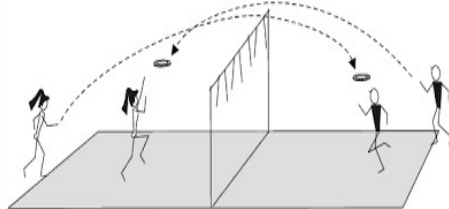
El joc tracta d'intentar no ser atrapat ja sigui escapant dels que paren sense més o dient la paraula "STOP" al mateix temps que t'obres de cames i braços. Per salvar la persona que està amb STOP, un company haurà de passar per sota les seves cames.

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 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.

11. VOLEI - 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 dona un punt a l'equip contrari. Qui llença l'aro ho ha de fer del mateix lloc on l'ha recollit i

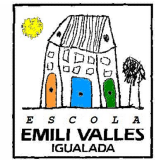


ha de tocar a terra com a mínim amb un peu. Si no ho fa, es dona un punt a l'equip contrari. El llançament ha de ser obligatòriament pel jugador/a que rebi. La recepció ha de ser amb qualsevol mà però s'ha de llançar amb la mateixa mà que es recull. Els jugadors poden estar en qualsevol posició. Jugarem 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.

*ACTIVITAT DE CLOENDA (camp de futbol - baix)

Ens trobarem tots els centres educatius al camp de futbol de baix, a la grada i us anirem cridant en ordre per tal de que entreu al camp i dur a terme l'activitat de cloenda. Us anireu ubicant pel mig del camp de futbol per fer una onada conjunta que gravarem en format general.



DISTRIBUCIÓ DELS ESPAIS

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



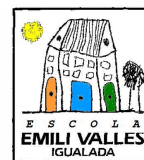
- Camp de futbol 1 (el de baix):

Equips: AI1, AI2, AI3, AI4, AI5, CO1, CO2, EP1, EP2, EP3, EP4, RC1, RC2, RC3, RC4, RC5, GF1, GF2, ET1, ET2, ET3, ET4

- Camp de futbol 2 (el de dalt):

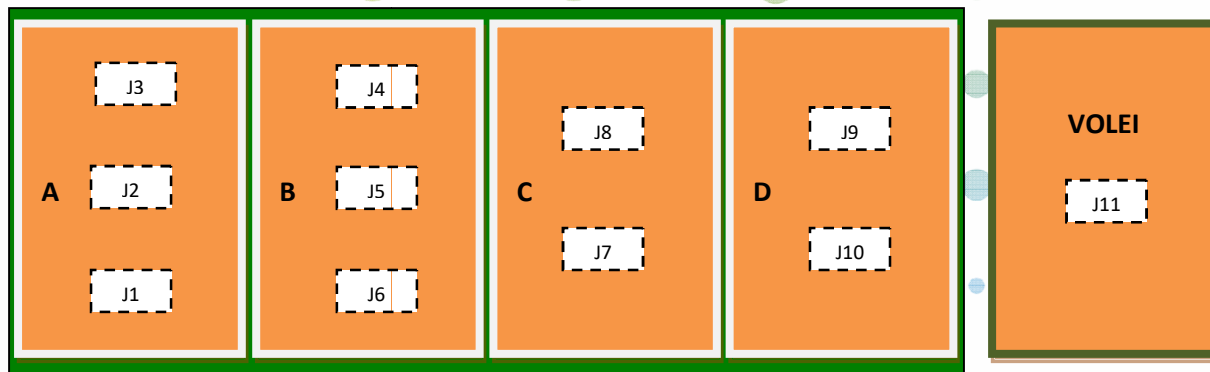
Equips: AI6, AI7, AT1, AT2, AT3, AT4, AT5, CO3, CO4, DM1, DM2, DM3, DM4, DM5, MM1, MM2, GF3, GF4, GF5, ET5, ET6, ET7





- Pista A, B, C, D + vòlei:

Equips: GC1, GC2, CO5, CO6, AS1, AS2, AS3, AS4, AS5, DM6, DM7, DM8, DM9, DM10, EV1, EV2, EV3, EV4, ET8, ET9, ET10, ET11



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.

