



TROBADES DE CENTRES DE SECUNDÀRIA

POWER COMBAT

VOLEI PLATJA

PÀDEL PLATJA

3r d'ESO

Curs 2019 – 2020



INFORMACIÓ GENERAL DE LA TROBADA

Lloc de realització de l'activitat	Zona Esportiva Municipal de la platja de El Regueral de Cambrils https://goo.gl/maps/akLYE3F7hfP2
Nombre màxim de participants per jornada	400 alumnes, que estiguin cursant 3r d'ESO
Equipament necessari i obligatori	<ul style="list-style-type: none">– Roba esportiva (adient amb l'època de l'any) i calçat esportiu.– Banyador i tovallola (opcional)– Protecció solar i gorra.– L'esmorzar i AIGUA.– Dinar (opcional, si el centre educatiu marxa a les 15:30h)
Preu de l'activitat per participant	15,00 € (inclou: l'activitat i el bus d'anada i tornada)
Horaris generals	<p>8:45h – 9h: Recollida dels alumnes del centre educatiu</p> <p>9:30 h: Arribada a Cambrils i esmorzar (El punt de trobada serà a les GRADES DE LA ZONA ESPORTIVA DE LA PLATJA DE EL REGUERAL de Cambrils)</p> <p>10:00 h: Inici de l'activitat de power combat.</p> <p>10:45h: Inici de l'activitat de volei platja i pàdel platja</p> <p>13:45 h: Final de les activitats i recollida del material</p> <p>14 h: Tornada al centre educatiu d'origen, per aquells centres que NO es quedin a dinar a Cambrils.</p> <p>15:30 h: Tornada al centre educatiu d'origen, per aquells centres que es quedin a dinar a Cambrils.</p> <p>(L'organització es reserva el dret de modificar aquests horaris pel bon funcionament de l'activitat)</p>

ORGANITZACIÓ DE LES ACTIVITATS

- Les activitats començaran a les 10h amb una sessió de *power combat* (escalfament). Aquesta activitat és obligatòria i els professors/es i acompanyants/es hauran d'animar i obligar els seus alumnes a realitzar-la.
- Per l'activitat de volei platja i de pàdel platja, els alumnes es distribuïran en **equips mixtes de 8 components (4 nois + 4 noies)**.
- Els alumnes tindran assignat el seu equip mitjançant una etiqueta de colors amb el número del seu equip, que hauran de portar visible durant tota la jornada.
- La dinàmica de joc és la següent: **es juguen alternativament partits de 15 minuts**.
- Els canvis de rotació i el final de cada partit es faran per **megafonia**.
- **Cal que confeccioneu els equips abans de la trobada**. D'aquesta manera, serà més ràpid elaborar els equips en el moment de l'arribada (us adjuntem una graella a tal efecte).
- **Comuniqueu** al Consell Esportiu, per e-mail (tcousillas@cebc.cat) **la quantitat d'equips del vostre centre**, com a mínim una setmana abans de la trobada.

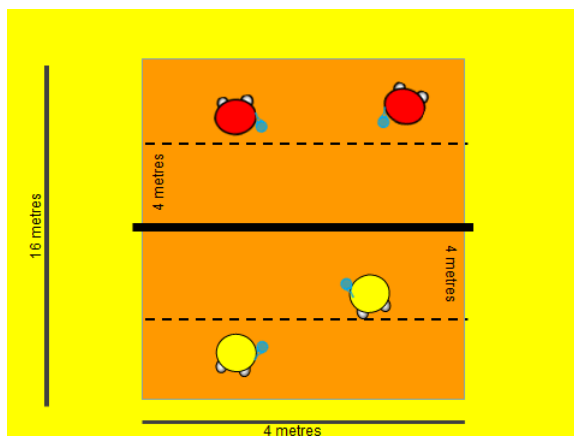
REGLAMENT DE VOLEI PLATJA

- El nombre de jugadors/es de camp ha de ser de 6, en una proporció de **3 nois + 3 noies**.
- Pel control de la puntuació de cada partit els **voluntaris/es** responsables de cada camp enregistraran les diferents puntuacions, així com possibles observacions i incidències que es puguin donar al llarg del partit. Si per qualsevol motiu, els voluntaris/es responsables no poguessin portar el control de la puntuació, **seran els mateixos alumnes els que la portaran i comunicaran el resultat al final del partit**.
- **La puntuació és continuada**. Es jugaran 3 sets, a 15 punts amb dos de diferència i un límit de 17 amb un punt de diferència.
- Es punta encara que no es tingui la possessió de sacada.
- **ATENCIÓ!!! No es permetrà el colpeig de pilota amb qualsevol part de la cama**.
- El sorteig de camp i de sacada es realitzarà mitjançant el sorteig amb una moneda.
- Un cop s'acaba el partit la pilota es deixa plantada al terra, en el terreny de joc on s'ha disputat el partit.
- Una vegada exhaurit el temps de joc i en cas d'empat o en cas de no saber el

guanyador, per decidir qui guanya, el primer dels dos equips que hagi arribat a la màxima puntuació s'erigeix com a guanyador del partit.

REGLAMENT DE PÀDEL PLATJA

- Els equips de pàdel platja han de ser **mixtes de 2 components per equip (1 noi + 1 noia)**.
- La dinàmica de joc és la següent: **es juguen alternativament partits de 15 minuts** amb 2 components dels equips que descansen del volei platja.
- L'espai de joc és un rectangle de **16 metres de llarg per 4 metres d'ample**. En cada camp hi ha una zona restringida de **4 metres**.



- **La puntuació és continuada.** Es jugaran 3 sets, a 15 punts amb dos de diferència i un límit de 17 amb un punt de diferència.
- Pel control de la puntuació de cada partit els voluntaris responsables de cada camp enregistrararan les diferents puntuacions, així com possibles observacions i incidències que es puguin donar al llarg del partit. Si per qualsevol motiu, els voluntaris responsables no poguessin portar el control de la puntuació, seran els mateixos alumnes els que la portaran i comunicaran el resultat al final del partit.
- El sorteig de camp i de sacada es realitzarà mitjançant el sorteig amb una moneda.
- Per passar pilota al camp contrari, cada equip té un toc amb la pala. **ATENCIÓ!!! No es permetrà el colpeig de pilota amb cap part del cos.**
- **No** es podrà fer una **rematada** (colpeig amb trajectòria descendent) dins de la línia de **4 metres** que hi ha en cada camp.

- La sacada l'efectuarà l'equip que aconseguix el punt en joc. El colpeig de la pilota ha de ser màxim a l'alçada de la cintura des del darrera de la línia de fons del camp propi. Es puntua encara que no es tingui la possessió de sacada.
- Un cop s'acaba el partit la pilota i les pales es deixen al terra, en el terreny de joc on s'ha disputat el partit.
- Una vegada exhaurit el temps de joc i en cas d'empat o en cas de no saber el guanyador, per decidir qui guanya, el primer dels dos equips que hagi arribat a la màxima puntuació s'erigeix com a guanyador del partit.

CONSIDERACIONS FINALS

Durant els descansos i fora de l'activitat de powercombat, pàdel platja i volei platja, cada centre és responsable dels seus alumnes. Els components de l'organització no vigilaran els vostres alumnes, per això els heu de tenir controlats i visibles.

L'activitat està pensada per a que sigui una sessió dins de l'àrea d'Educació Física, per a aquest motiu **està prohibit que alumnes fumin durant l'activitat.**

No es permetrà el bany als alumnes participants, el compliment d'aquesta norma serà responsabilitat dels professors/es i acompanyants de cada grup.

CENTRE EDUCATIU:				
Equip	Nom i cognom dels participants			
	NOIS		NOIES	

Cal que confeccioneu els grups mixtes abans de la trobada. D'aquesta manera, serà més ràpid elaborar els equips en el moment de l'arribada.