

3ª TROBADA MULTIATLÈTICA

ESCOLES D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA DE LA CERDANYA

Cicle Superior d'Educació Primària

10 DE MAIG

de 10.00h a 15.30h

Camp de Futbol C.F. Puigcerdà



PROGRAMA

9:30-10:00	CONTROL D'ARRIBADA
10:00-10:25	INICI 1ª ACTIVITAT
10:25-10:30	1ª ROTACIÓ
10:30-10:55	2ª ACTIVITAT
10:55-11:00	2ª ROTACIÓ
11:00-11:25	3ª ACTIVITAT
11:25-12:00	ESMORZAR I 3ª ROTACIÓ
12:00-12:25	4ª ACTIVITAT
12:25-12:30	4ª ROTACIÓ
12:30-12:55	5ª ACTIVITAT
12:55-13:00	5ª ROTACIÓ
13:00-13:25	6ª ACTIVITAT
13:25-14:15	DINAR
14:15-15:30	ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES
15:30/16:00	RETORN A L'ESCOLA

ORGANITZACIÓ

- A L'HORA D'ARRIBADA A PUIGCERDÀ (9.30H) CADA GRUP SERÀ REBUT PER UN TÈCNIC DEL CONSELL ESPORTIU. AQUESTS ELS HI EXPLICARÀ LA JORNADA, LA UBICACIÓ DE LES PROVES, I ELS ACOMPANYARÀ A L'ACTIVITAT INICIAL CORRESPONENT.
- CADA GRUP HAURÀ DE PARTICIPAR AMB UN PROFESSOR DE L'ESCOLA RESPONSABLE. AQUESTS SERAN ELS ENCARREGATS DE ROTAR AMB ELS ALUMNES D'UNA ACTIVITAT A UNA ALTRA I CONTROLAR AL GRUP DURANT L'ACTIVITAT. EN CAS QUE EL GRUP NO SEGUEIXI EL TIMMING CORRECTE L'ORGANITZACIÓ NO ES FARÀ RESPONSABLE.
- CADA EQUIP DISPOSARÀ D'UN MAPA AMB LES SEVES ROTACIONS, L'ORDRE DE LES PROVES I EL TIMMING DEL SEU GRUP QUE GESTIONARÀ EL PROFESSOR RESPONSABLE.
- A CADA ACTIVITAT COINCIDIRAN TRES GRUPS. EN CADA PROVA HI HAURÀ DOS O TRES TÈCNICS DEL CONSELL ESPORTIU QUE SERAN ELS ENCARREGATS D'EXPLICAR LA PROVA I CONTROLAR LA SEVA EXECUCIÓ.
- LA DURADA DE LES ACTIVITATS ÉS DE 25 MINUTS. S'ESTIPULA UN TEMPS DE ROTACIÓ DE 5 MINUTS ENTRE ACTIVITAT I ACTIVITAT
- ES REALITZARÀ UNA PARADA DE 25 MINUTS PER ESMORZAR.
- A LES 13.25 ES FARÀ UNA PAUSA PER A DINAR
- DESPRÉS DE DINAR ES REALITZARAN DIFERENTS ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES

DESCRIPCIÓ ACTIVITATS

ACTIVITAT 1: VELOCITAT - RELLEUS

OBJECTIU:

Córrer aproximadament 60 metres llisos en el menor temps possible.

DISTRIBUCIÓ:

La prova estarà dividida en tres carrils, un carril per grup. Cada grup es dividirà en dos subgrups. El subgrup 1 anirà al principi del carril i el subgrup 2 anirà al final del carril. La cursa es farà de forma simultània entre els equips.

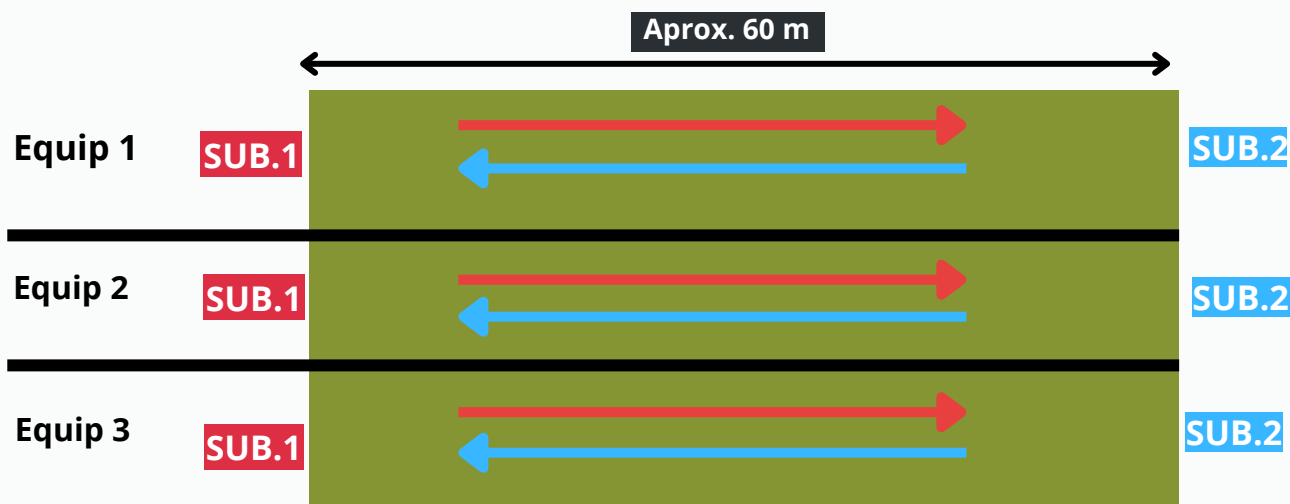
DESCRIPCIÓ:

És una prova de relleus d'anada i tornada per completar entre tots els integrants de l'equip en el menor temps possible. Cada subgrup estarà enfront de l'altre ordenat en fila davant de la línia de partida. Un subgrup al principi i l'altre al final del seu carril. El relleu es farà mitjançant l'entrega del canvi del testimoni amb el corredor que rep el testimoni situat darrere la línia de sortida.

PUNTUACIÓ:

Es cronometrarà el temps total realitzat entre tots els integrants de l'equip. Es farà la mitjana dividint els temps totals en segons entre el nombre d'integrants del grup. Aquesta mitja es multiplicarà per 15 (nombre normalitzat de components d'un equip) Aquest resultat es restarà d'una puntuació calculada teòrica que donaria 500 punts a un equip amb els millors corredors d'aquesta edat.

ESQUEMA DESCRIPTIU:



DESCRIPCIÓ ACTIVITATS

ACTIVITAT 2: TANQUES - RELLEUS

OBJECTIU:

Córrer aproximadament 80 metres tanques en el menor temps possible.

DISTRIBUCIÓ:

La prova estarà dividida en tres carrils, un carril per grup. Cada grup es dividirà en dos subgrups. El subgrup 1 anirà al principi del carril i el subgrup 2 anirà al final del carril. La cursa es farà de forma simultània entre els equips.

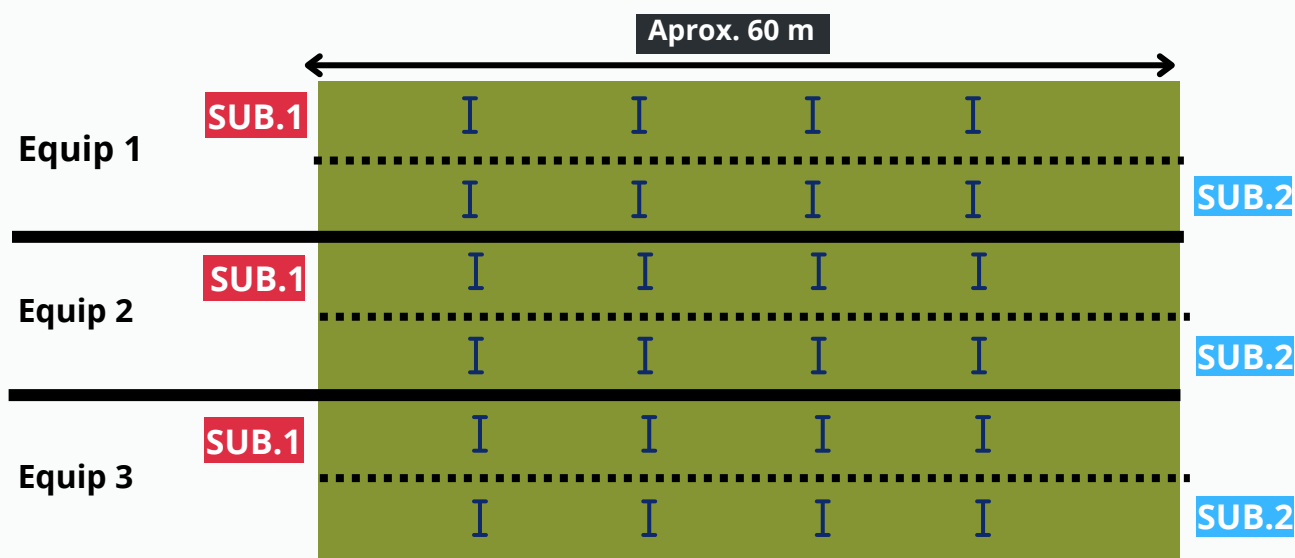
DESCRIPCIÓ:

És una prova de relleus d'anada i tornada per completar entre tots els integrants de l'equip en el menor temps possible. Cada subgrup estarà enfront de l'altre ordenat en fila davant de la línia de partida i en el seu carril corresponent. Un subgrup al principi de la cursa en un carril d'anada i l'altre al final en un carril de tornada (doble vallat). El relleu es farà mitjançant l'entrega del canvi de testimoni amb el corredor que rep el testimoni situat darrere la línia de sortida i col·locat en el seu carril.

PUNTUACIÓ:

Es cronometrarà el temps total realitzat entre tots els integrants de l'equip. Es farà la mitjana dividint el temps total en segons entre el nombre d'integrants del grup. Aquesta mitjana es multiplicarà per 15 (nombre normalitzat de components d'un equip) Aquest resultat es restarà d'una puntuació calculada teòrica que donaria 500 punts a un equip amb els millors corredors d'aquesta edat.

ESQUEMA DESCRIPTIU:



DESCRIPCIÓ ACTIVITATS

ACTIVITAT 3: LLANÇAMENT DE JAVELINA

OBJECTIU:

Llançar el més de lluny possible una javelina d'escuma.

DISTRIBUCIÓ:

La zona estarà dividida en tres carrils. Cada grup ocuparà un carril de llançament. L'alumne que llançarà posteriorment s'esperarà per recollir la javelina a la zona de caiguda i no podrà agafar-la sense l'autorització del monitor que controla les puntuacions. El llançament es farà de forma simultània entre els equips.

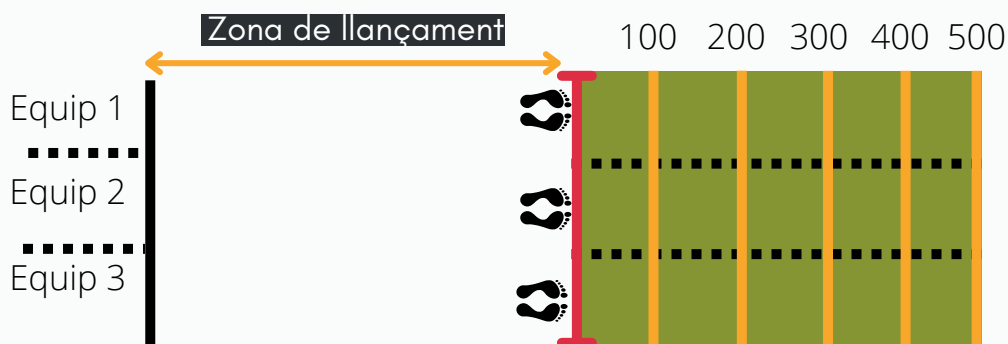
DESCRIPCIÓ:

L'alumne que executa la prova es col·locarà en la zona inicial de llançament i podrà desplaçar-se fins a la línia de llançament per llançar la javelina amb un dels braços i sense sobrepassar aquesta línia. Només es disposarà d'un intent.

PUNTUACIÓ:

Es farà per escala. Des de la línia de partida, cada 5 metres, i hi haurà una línia horitzontal a terra marcant una escala de 5 nivells. Un cop l'alumne hagi llançat la javelina i aquesta hagi tocat a terra s'agafarà la línia anterior superada totalment per la javelina. La prova es puntuarà donant al llançament 100 punts per cada nivell superat (màxim 500 punts). Es farà la mitjana entre tots els llançaments efectuats per als components de l'equip i es multiplicarà per 15 (nombre normalitzat de components d'un equip).

ESQUEMA DESCRIPTIU:



DESCRIPCIÓ ACTIVITATS

ACTIVITAT 4: LLANÇAMENT DE DISC

OBJECTIU:

Llançar el més lluny possible un disc de 600gr .

DISTRIBUCIÓ:

La zona estarà dividida en 3 carrils. Cada equip ocuparà un carril de llançament. L'alumne que llançarà posteriorment s'esperarà per recollir el disc a la zona de caiguda i no podrà agafar-la sense l'autorització del monitor que controla les puntuacions. El llançament es farà de forma simultània entre els equips.

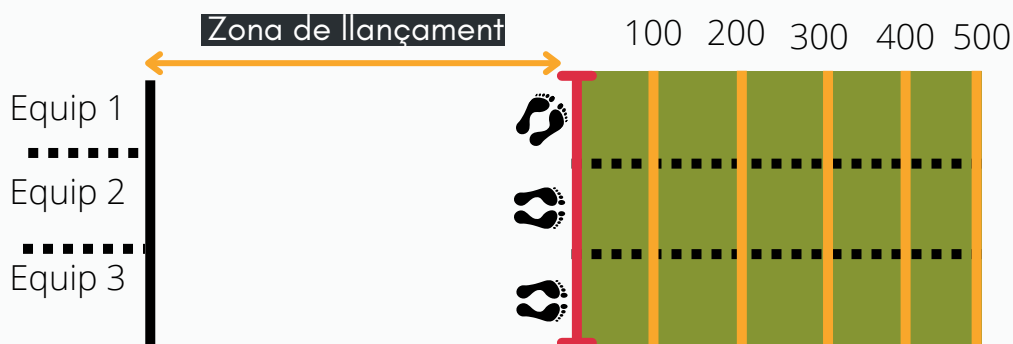
DESCRIPCIÓ:

L'alumne s'haurà de situar transversalment a la línia de llançament amb un peu davant de l'altre. Agafarà el disc amb el palmell de la mà mirant cap al terra. A l'hora del llançament l'últim dit de contacte haurà de ser el dit índex. Els peus hauran d'estar en contacte amb el terra durant tot el llançament (sense cap tipus de gir).

PUNTUACIÓ:

Es farà per escala. Des de la línia de partida, cada 2 metres, i hi haurà una línia horitzontal a terra marcant una escala de 5 nivells. Un cop l'alumne hagi llançat el pes i aquest hagi tocat a terra s'agafarà la línia anterior a la zona on ha tocat el pes a terra. En cas de tocar una línia aquesta serà l'escala obtinguda. La prova es puntuarà donant al llançament 100 punts per cada nivell superat (màxim 500 punts). Es farà la mitjana entre tots els llançaments efectuats per als components de l'equip i es multiplicarà per 15 (nombre normalitzat de components d'un equip).

ESQUEMA DESCRIPTIU:



DESCRIPCIÓ ACTIVITATS

ACTIVITAT 5: SALT DE LLARGADA

OBJECTIU:

Saltar la màxima distància possible des de la taula de batuda caient amb els dos peus junts.

DISTRIBUCIÓ:

La prova estarà dividida en tres zones, una per grup. L'alumne que executa la prova es col·locarà a la línia de partida i la resta a una distància d'1 m d'ella en fila. El salt es farà de forma simultània entre els equips.

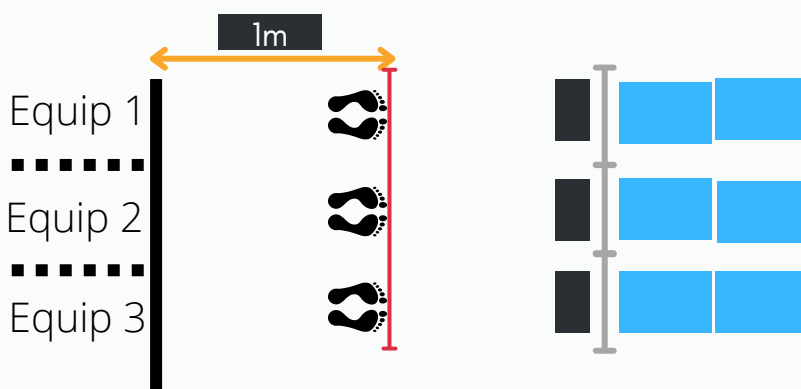
DESCRIPCIÓ:

L'alumne que executa la prova es col·locarà a la línia de partida i correrà per un passadís fins a la taula de batuda. Des d'allà, realitzarà una batuda sobre un peu amb l'objectiu de cobrir la màxima distància possible caient amb els dos peus.

PUNTUACIÓ:

Es farà per escala. Des de la línia de partida, cada 0,5 metres, i hi haurà una línia horitzontal a terra marcant una escala de 10 nivells. Un cop l'alumne hagi saltat i aquest hagi tocat a terra s'agafarà la línia anterior a la zona on han tocat els peus. En cas de tocar una línia aquesta serà la llargada obtinguda. La prova es puntuarà donant al salt 50 punts per cada nivell superat (màxim 500 punts). Es farà la mitjana entre tots els salts efectuats per als components de l'equip i es multiplicarà per 15 (nombre normalitzat de components d'un equip).

ESQUEMA DESCRIPTIU:



DESCRIPCIÓ ACTIVITATS

ACTIVATAT 6: RESISTÈNCIA - RELLEUS

OBJECTIU:

Còrrer el màxim nombre de voltes, al circuit de cros, durant 25 minuts.

DISTRIBUCIÓ:

La zona de partida estarà dividida en tres. Una zona per equip. Cada grup formarà parelles amb el total d'integrants. Si hi ha un grup impar, es formarà un grup de tres.

DESCRIPCIÓ:

Els alumnes, per parelles correran per la pista de cros i faran el màxim nombre de voltes possibles. Quan un de la parella està corrent l'altre estarà anotant les voltes. Entre corredor i anotador podran anar canviant el rol tantes vegades quan vulguin durant els 25 minuts de la prova. El canvi de relleu es realitzarà a la zona de partida.

PUNTUACIÓ:

Es sumarà el total de voltes de cada parella de cada equip. Un cop sumades es dividirà pel total de parelles de l'equip per obtenir la puntuació total. L'equip amb la màxima puntuació aconseguirà 500 punts. Els punts de la resta d'equips es calcularan proporcionalment a la màxima puntuació.

ESQUEMA DESCRIPTIU:

