

### Nom de l'activitat:

**PLANS DE PROMOCIÓ: PENTATLÓN**

### Adreçada a:

Primer cicle de secundària (1er a 2on de la E.S.O.).

### Objectius de l'activitat:

Que els nens i nenes participin d'un atletisme "inclusiu", buscant incentivar la participació a esdeveniments, per tal que s'apropin a la competició, que aportarà valors de competició a través del treball en grup, sense oblidar l'esforç i la superació individual.

### Programa / estructura de l'activitat:

Cada institut haurà de presentar 4 equips repartits en 2 categories: 2 equips de 1er de la E.S.O. (1 masculí i 1 femení) i 2 equips de 2on de la E.S.O. (1 masculí i 1 femení).

El pentatlón es realitzarà enfrontant 2 instituts per jornada. Cada equip tindrà un mínim de 10 i un màxim de 15 alumnes. La organització assignarà un color per identificar cada equip, equip blau i groc.

La jornada consta de 5 proves individuals, cursa de 80 metres tanques, salt d'alçada, llançament de javelina, salt de llargada i cursa de velocitat. Totes aquestes proves se sumen i puntuen per nomenar un guanyador del pentatlón de cada categoria i gènere. A la vegada, es realitzarà una puntuació general per institut.

La estructura de l'activitat és la següent:

- 8 grups: 2 en cada prova.
- Presentació de la prova: 10'.
- Prova: de 15' a 20'.
- Entrega de premis: últims 20'.
- Durada total: 3 hores.

### Distàncies i implements:

IMPLEMENTS	INFANTIL I CADET	
	<u>MASCULÍ</u>	<u>FEMENÍ</u>
TANQUES	50 cm.	50 cm.
JAVELINA	Vorex	Vorex
VELOCITAT	80 mt.	80 mt.
SALT DE LLARGADA	-	-
SALT D'ALÇADA	1,20 mt.	1,10 mt.

### Preu de l'activitat:

**1,50 €/alumne.**

### DATES, HORARI I LLOC:

DATES: de dilluns a divendres del 19 gener al 27 de febrer i de l'1 al 30 d'abril de 2009.

HORARI: de 14:30 a 17:30 hores.

LLOC: Pistes d'atletisme de Vilanova i la Geltrú.

### COORDINACIÓ:

Us haureu de ficar en contacte amb el Consell Esportiu del Garraf tant per demanar que vagi un tècnic especialitzat a la classe d'educació física com per sol·licitar dia i hora de l'activitat.

CONSELL ESPORTIU DEL GARRAF: 93 893 31 02.

[ruben@cegarraf.cat](mailto:ruben@cegarraf.cat)

**REUNIÓ INFORMATIVA: 13 de Novembre de 2008 a les 18:00 hores.**

**Lloc: Sala Polivalent Complex Municipal de Futbol de Vilanova i la Geltrú.**