ASTD: Esports a la Platja

Platja de Ribes Roges de Vilanova i la Geltrú. “Xiringuito 0”

Resum de la Trobada:

- 09.15-09.45 Arribada dels INS a la platja de Vilanova i la Geltrú i distribució dels grups per l’espai habilitat per deixar bosses i jaquetes.
- 09.45-10.00 Distribució de cada grup al camp on farà la primera rotació.
- 10.00 Inici de la 1a rotació. Es faran 4 rotacions de 20’ a cada una.
  Es pararà per esmorzar de 10.40h. a 11.00h.

Proves i Rotacions:

- Hi haurà 4 activitats i s’anirà rotant per tal de garantir que tots els grups passin per totes les activitats.

- Activitat 1: Colpbol
- Activitat 2: Shootball
- Activitat 3: Ultimate
- Activitat 4: Voleibol

COLPBOL:

El Colpbol es defineix com un esport col•lectiu d'invasió disputat per dos equips mixtes formats per 10 jugadors en un espai clarament definit, la finalitat dels quals és introduir, a base de colpejos amb la mà, una pilota en la porteria contrària. http://www.colpbol.es/que-es-el-colpbol.html

ULTIMATE:

És un esport d'equip col·lectiu que es juga amb un disc volador o frisbee. L'objectiu del joc és aconseguir punts passant el disc al final de la zona oposada, de manera semblant al futbol americà. Els jugadors no poden córrer mentre tenen el disc. L'ultimate es caracteritza pel seu esperit del joc, amb els principis de joc net, esportivitat i goig de jugar.
http://lligacatalana.espadisc.org/

SHOOTBALL:

Hi participen dos equips composat per un màxim de 12 jugadors/es en el camp de cada equip. La pista estarà dividida en dos, un camp per cada equip. L'objectiu és eliminar jugadors de l'equip contrari mitjançant el llançament directa amb la mà a qualsevol zona del cos, excepte el cap. El joc finalitza quan un equip elimina tots els components de l'altre equip.

VOLEIBOL:

Es jugarà 8 contra 8 en un camp de voleibol.

Els equips seran mixtes i a la pista jugaran també de manera mixta.

Tots els membres de l'equip hauran de jugar obligatòriament. Els canvis es faran d'una manera lliure i sense parar el temps de joc. Els professors i/o acompanyants haurien de ser els responsables de garantir que tots els alumnes participin de l'activitat.