REPTES JOVES

Divendres 6 de novembre de 2026 · Cerdanyola del Vallès

Consell Esportiu del Vallès Occidental Sud

Índex

Introducció 3
Objectius 3
Dades de l'activitat 3
Inscripcions 3
Com arribar 3
Programa de l'activitat 4
Participació i distribució dels equips 4
Distribució inicial dels equips 5
Dinamitzadors/es per repte 5
Distribució d'espais 6
Activitats 7
Recomanacions 9
Contacte organització 9
Annex: composició dels equips 10

Introducció

Els Reptes Joves són una jornada esportiva organitzada per la Diputació de Barcelona, la Unió de Consells Esportius de Catalunya i el Consell Esportiu del Vallès Occidental Sud, amb la col·laboració de l'Ajuntament de Cerdanyola del Vallès dissenyada per fomentar la participació de l'alumnat en activitats físiques a través d'un format lúdic i inclusiu, independentment del seu nivell físic.

Objectius

Promoure l'activitat física entre els joves, reduint el sedentarisme i l'ús excessiu de pantalles, mentre es fomenta la seva integració social. A través de l'esport, es volen transmetre valors com el treball en equip, la perseverança i la superació personal, oferint un entorn inclusiu on els participants se sentin recolzats i motivats.

• Fomentar la inclusió social i l'activitat física.

• Promocionar els valors de l'esport: treball en equip, cooperació, respecte i superació.

• Millorar la salut física i mental dels joves, i augmentar la seva autoestima i confiança.

No es tracta de jocs competitius, sinó de reptes en equip que necessiten la cooperació de tots els seus integrants. A cada repte, els 8 equips juguen alhora, cadascun al seu espai, i van sumant punts.

Dades de l'activitat

Data: divendres 6 de novembre de 2026

Lloc: Camp Municipal de Pinetones i Camp de La Bòbila, Cerdanyola del Vallès

Alumnat participant: 1r d'ESO

Centres educatius participants: Institut Banús, Institut Forat del Vent, Institut Gorgs i Institut Jaume Mimó

Participants previstos: 343 alumnes en 57 equips

Inscripcions

Data límit d'inscripció: divendres 28 d'octubre de 2026. Cada centre ha d'enviar a l'organització (cevos@cevoscerdanyola.cat) el nombre d'alumnes participants, la composició dels equips mixtos de 6 alumnes i la llista d'alumnes dinamitzadors de 4t d'ESO i/o 1r de Batxillerat.

Com arribar

Camps Municipals de la Bóbila i Pinetones, Cerdanyola del Vallès (accés per l'Avinguda de Roma/Carrer de Galícia).

Programa de l'activitat

L'activitat es desenvoluparà de 10 a 13h del migdia.

- 9:30h - Arribada dels Centres Educatius.
- 10h - Inici dels Reptes Esportius.
- 11:10h - Esmorzar.*
- 11:30h - Reinici dels Reptes Esportius.
- 12:40h - Finalització dels Reptes Esportius.
- 12:40h - Cloenda i foto de grup.
- 13h - Finalització de la jornada.

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

Participació i distribució dels equips

Cada centre educatiu agruparà el seu alumnat en equips mixtos de 6 alumnes. Cada equip té un nom assignat (per exemple, BANÚS 3 o MIMÓ 12): us demanem que el professorat comuniqui a cada equip el seu nom abans de la jornada i que l'alumnat el sàpiga de memòria, ja que és com l'identificaran els dinamitzadors/es a cada repte. Amb 343 alumnes inscrits, hi participen 57 equips en total. A l'annex d'aquest dossier hi trobareu la composició de cada equip.

Els 57 equips fan els 8 reptes als camps de futbol, a cada repte hi participen alhora 7 o 8 equips de diferents centres de 6 esportistes cadascun, i tots els equips passen pels 8 reptes.

La rotació és consecutiva: l'equip que comença al repte 3 continua pel 4, 5, 6, 7, 8 i 1, i acaba al 2. Cada repte dura 15 minuts, amb 3 minuts de canvi entre torns, i un senyal acústic marca l'inici i el final de cada torn. Es fan 4 reptes, un esmorzar de 20 minuts i 4 reptes més.

Mig camp s'habilita com a zona d'esmorzar i de motxilles, amb un espai assignat per a cada centre i contenidors per mantenir-lo net. L'altre mig camp és per al repte 8 (inflables).

Cada estació estarà dinamitzada per tutors/es de joc, monitors/es d'entitats Esportives col·laboradores i alumnes dinamitzadors de 4t d'ESO i 1r de Batxillerat dels mateixos instituts.

Distribució inicial dels equips

Aquest és el repte on comença cada equip. A partir d'aquí, la rotació és consecutiva: del repte 1 al 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 i del 8 a l'1.

REPTE 1 Tir amb arc	REPTE 2 Mölkky	REPTE 3 Kin-ball	REPTE 4 Circuit de passades	REPTE 5 Gabaky	REPTE 6 Cursa de sacs	REPTE 7 Esquís cooperatius	REPTE 8 Pista Americana
BANÚS 1	BANÚS 2	BANÚS 3	BANÚS 4	BANÚS 5	BANÚS 6	BANÚS 7	BANÚS 8
BANÚS 9	BANÚS 10	BANÚS 11	BANÚS 12	FORAT 1	FORAT 2	FORAT 3	FORAT 4
FORAT 5	FORAT 6	FORAT 7	FORAT 8	FORAT 9	FORAT 10	FORAT 11	FORAT 12
FORAT 13	FORAT 14	FORAT 15	FORAT 16	FORAT 17	FORAT 18	FORAT 19	GORGS 1
GORGS 2	GORGS 3	GORGS 4	GORGS 5	GORGS 6	GORGS 7	GORGS 8	GORGS 9
MIMÓ 1	MIMÓ 2	MIMÓ 3	MIMÓ 4	MIMÓ 5	MIMÓ 6	MIMÓ 7	MIMÓ 8
MIMÓ 9	MIMÓ 10	MIMÓ 11	MIMÓ 12	MIMÓ 13	MIMÓ 14	MIMÓ 15	MIMÓ 16
MIMÓ 17							
8 equips	7 equips	7 equips	7 equips	7 equips	7 equips	7 equips	7 equips

Exemple: els equips que comencen al repte 3 continuaran pel 4, 5, 6, 7, 8 i 1, i acabaran al 2.

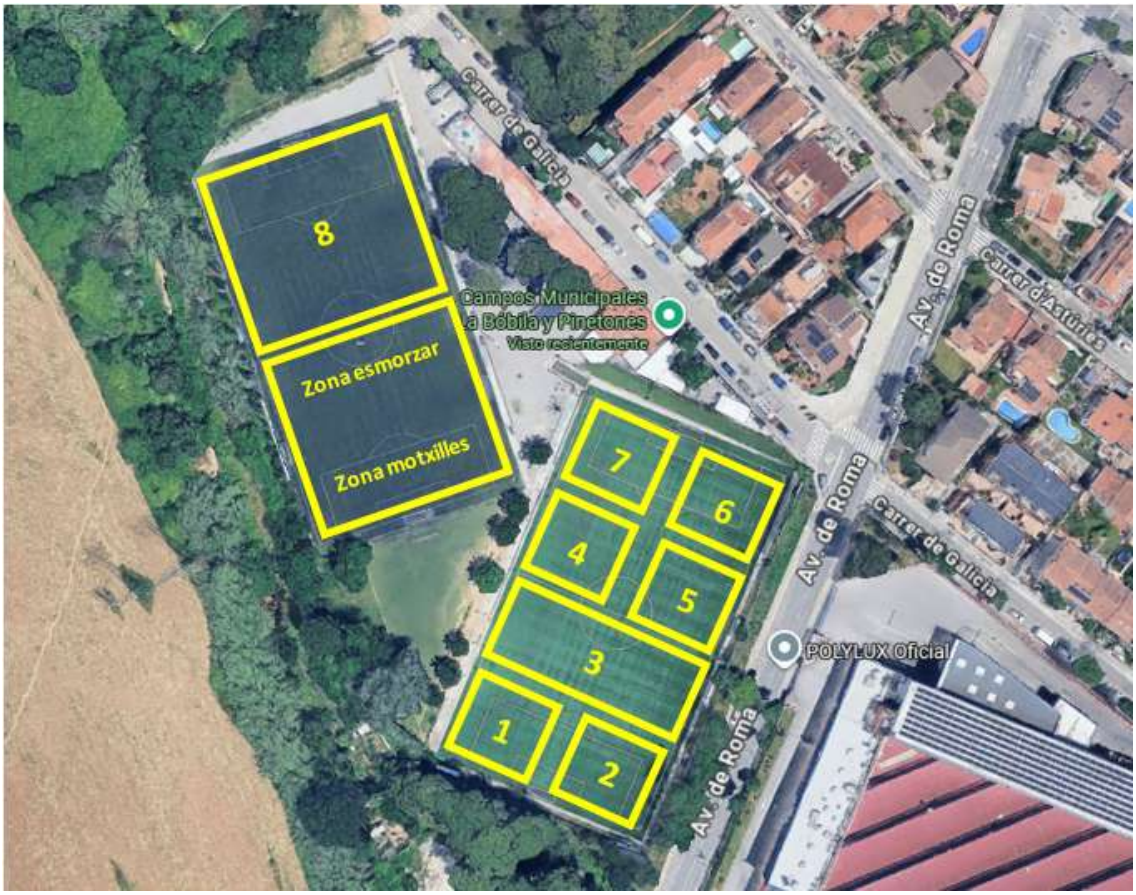
Dinamitzadors/es per repte

Cada repte està dinamitzat per alumnes de 4t d'ESO i 1r de Batxillerat dels instituts participants. Els reptes 1 i 2 compten també amb monitors de clubs de Cerdanyola; els reptes 3, 4, 5, 6 i 7, amb 2 monitors/es del Consell Esportiu cadascun, i el repte 8, amb els monitors de l'empresa d'inflables. L'Institut Gorgs encara ha de facilitar els noms dels seus 6 dinamitzadors/es.

Repte	Dinamitzen
1. Tir amb arc	2 monitors del Club d'Arquers de Cerdanyola + Jaume Mimó: Pau Oromí, Alba Oviedo i Carlos Rodríguez
2. Mölkky	2 monitors del Club Bitlles Cerdanyola del Vallès + Forat del Vent: Aide Correa, Nil Güell i Dídac López
3. Kin-ball	2 monitors/es del Consell Esportiu + Banús: Ainara Jimenez, Joan Sorroche, Ariadna Furió i Eric Fernández
4. Circuit de passades	2 monitors/es del Consell Esportiu + Forat del Vent: Érica Fernández, Marcos Córdova, Marcel Macià i Ot López
5. Gabaky	2 monitors/es del Consell Esportiu + Jaume Mimó: Abril Silvestre, Biel Vázquez i Laia Vásquez + Gorgs: 3 dinamitzadors/es (noms pendents)
6. Cursa de sacs	2 monitors/es del Consell Esportiu + Gorgs: 3 dinamitzadors/es (noms pendents)
7. Esquís cooperatius	2 monitors/es del Consell Esportiu + Forat del Vent: Michael Pérez, Lucía Alcántara i Yeray Pérez
8. Pista Americana i Wipeout	Monitors de l'empresa d'inflables + Banús: Jimena Fraga, Laia Garcia i Xinle Shan

Distribució d'espais

Els reptes es munten entre el camp de Pinetones i el camp de La Bòbila. En un dels camps, un mig camp s'habilita com a zona d'esmorzar, amb una zona de motxilles a cada cantonada per a cada institut i contenidors de brossa, i l'altre mig camp acull el repte 8 (Pista Americana, amb els inflables).



Activitats

Els 8 reptes

■ **1. Tir amb arc**: repte de precisió i concentració dinamitzat per 2 monitors del Club d'Arquers de Cerdanyola, amb el suport dels alumnes dinamitzadors. Cada equip té la seva diana i el seu arc amb fletxes de ventosa, i tira des d'una línia situada a 5-7 metres. Els membres de l'equip tiren per torns, 2 fletxes cadascun, mentre la resta espera darrere la línia de seguretat; quan tots han tirat, es recullen les fletxes alhora. La puntuació de l'equip és la suma dels punts de tots els tiradors, i es fan tantes rondes com permeti el temps.

■ **2. Mölkky: dinamitzat per 2 monitors del Club Bitlles Cerdanyola del Vallès. Joc tradicional finlandès** de bitlles de fusta numerades de l'1 al 12, que es col·loquen agrupades a uns 3-4 metres de la línia de llançament. Cada equip té el seu joc i els membres llancen per torns el pal de fusta per tombar bitlles. Si es tomba una sola bitlla, es compta el número que porta; si se'n tomben diverses, un punt per bitlla. Després de cada tirada, les bitlles s'aixequen allà on han caigut, de manera que el joc es va escampant i guanya dificultat. L'objectiu és arribar a 50 punts exactes; si s'acaba el temps, guanya l'equip que en té més.

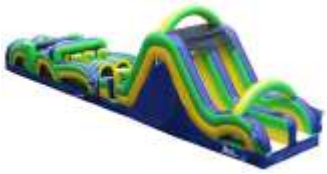
■ **3. Kin-ball**: esport cooperatiu amb una pilota gegant d'1,22 metres. Es juga en 2 camps, amb 4 equips per camp i un color de peto per equip. En cada jugada, almenys 3 jugadors sostenen la pilota i un company la colpeja cridant «Omnikin» i el color d'un altre equip, que l'ha d'atrapar abans que toqui a terra; si l'atrapa, passa a atacar, i si cau, la resta d'equips sumen un punt. Juguen 3 equips alhora i el quart descansa i porta el marcador; cada 3 minuts canvia l'equip que descansa, de manera que tots juguen el mateix temps. És un repte on ningú pot jugar sol: cal cooperar en cada acció.

■ **4. Circuit de passades multiesportiu**: duels de 2 equips en carrils paral·lels de 20 metres. Cada equip, dividit en 3 parelles, ha de transportar 12 pilotes (3 de futbol, 3 de bàsquet, 3 d'handbol i 3 de rugbi) fins a la zona de meta, delimitada amb cons, fent passades. Al carril hi ha 4 cons, i a cada con la pilota ha de passar d'un company a l'altre. Quan una parella deixa la pilota plantada a la meta i torna corrent, surt la següent. Com que es juga a la gespa, no es bota: el futbol es juga amb els peus; al bàsquet i a l'handbol es pot fer un màxim de 2 i 3 passos amb la pilota; i al rugbi es corre amb la pilota i les passades han de ser laterals o enrere. Guanya l'equip que transporta primer les 12 pilotes, i després es fa la cursa de tornada.

■ **5. Gabaky**: joc de precisió inspirat en la petanca i el curling, amb una diana de zones de colors estesa a terra i pilotes toves. Es juga en partits de dos equips per diana, cadascun amb pilotes d'un color. Els equips llancen per torns des d'una línia situada a 4-5 metres, i tots els membres van rotant perquè tothom llanci. Al final de cada ronda se sumen els punts segons la zona on han quedat les pilotes: centre 5, vermell 3, blanc 2 i blau 1. Es pot tapar l'accés a la diana amb una bona col·locació. Després de la primera ronda de partits, els guanyadors juguen entre ells i els perdedors entre ells.

■ **6. Cursa de sacs**: cursa de relleus clàssica adaptada en format d'equip. Cada equip té el seu carril, amb una línia de sortida i un con de gir situat a uns 10 metres. El primer alumne es fica dins del sac, avança saltant fins al con, el rodeja i torna a la sortida, on passa el sac al següent company. Cada volta completada suma 1 punt per a l'equip. Si un alumne cau, s'aixeca i continua des del punt on ha caigut. És un repte de coordinació, equilibri i esforç, on l'ànim dels companys és clau per mantenir el ritme durant tot el torn.

■ **7. Esquís cooperatius**: relleus de 3 en 3 sobre uns esquís de fusta compartits, on els tres alumnes han de moure els peus alhora per poder avançar. Cada equip es divideix en 2 grups de 3: els tres primers fan el circuit d'anada i tornada i passen els esquís als altres tres companys, que fan el mateix recorregut. Per avançar cal coordinar-se, marcar el ritme en veu alta i no anar més ràpid que el company. Els equips competeixen de dos en dos; després, els guanyadors juguen entre ells i els perdedors entre ells. És un repte de cooperació pura: si un falla, el grup ha de tornar a sincronitzar-se.



■ **8. Pista Americana I Wipeout**: circuit d'obstacles amb dos inflables de grans dimensions (Pista Americana i Wipeout), de 16 a 20 metres de llargada i amb dos carrils paral·lels cadascun. Els inflables estan dinamitzats i supervisats per monitors de l'empresa proveïdora, que en controlen l'accés i la seguretat. És el repte que treballa més la resistència, la força i l'agilitat.

Nota: *l'organització es reserva el dret de canviar alguna activitat abans de la jornada definitiva.*

Recomanacions

Cal portar esmorzar i aigua. Es recomana portar gorra, protecció solar i roba/calçat esportiu adequat. Demanem fer servir els contenidors de la zona d'esmorzar perquè l'espai quedi net.

Contacte organització

Per a qualsevol consulta, podeu posar-vos en contacte amb nosaltres a través del correu electrònic cevos@cevoscerdanyola.cat o al telèfon 638 77 06 63.