DOSSIER D'EDUCACIÓ FÍSICA

PERSONALITZA LA TEVA PORTADA

Nom:_____ 3 ESO ___

	1r trim.	1r trim	2n trim	2n trim	3r trim	3r trim	FINAL
NOTA							

Benvolguts pares,

Ens dirigim a vostès per informar-los d'alguns aspectes relacionats amb l'assignatura d'Educació Física que heu de saber.

El currículum oficial marca vuit competències bàsiques de la matèria, que s'organitzen a partir de quatre dimensions: dimensió **activitat física saludable**, dimensió **esport**, dimensió **activitat física i temps de lleure**, i dimensió **expressió i comunicació corporal.**

Per consultar el document complet del currículum, podeu anar al següent lloc web:

http://www.xtec.cat/monografics/documents/curriculum/secundaria/annex8.pdf

També és important saber que es tracta d'una matèria que no es centra únicament amb la vessant física sinó que també incideix sobre aspectes personals i socials dels alumnes. En definitiva, s'utilitza l'activitat física i l'esport més com a mitjà que com a un fi en si mateixos. Per entendre'ns, quan es fa bàsquet, a més a més de treballar els elements tècnics-tàctics d'aquest esport, s'incideix en aspectes com és el treball en equip, el respecte pels companys i els adversaris, l'acceptació de les normes, etc.

A nivell de funcionament heu de saber que per a poder portar a terme l'assignatura, el vostre fill haurà de portar roba i calçat esportiu adequat.

Per acabar, comentar-vos que el dossier que teniu a les vostres mans serveix com a suport a la part teòrica de l'assignatura. Es cert que es tracta d'una matèria eminentment pràctica. Tot i amb això, creiem molt convenient que els alumnes disposin d'un recull en paper de tot el que fa referència a la part conceptual de l'assignatura, amb tota una sèrie d'activitats escrites per avaluar-ne el seu assoliment. L'alumne també disposa d'una web de suport que és: **http://webfacil.tinet.cat/efiesno**

Data i signatura.

QUÈ FAREM AQUEST ANY A EDUCACIÓ FÍSICA?

Aquest any, a l'assignatura d'Educació Física es treballaran els següents continguts:

1. **Condició física**: farem activitats per millorar les qualitats físiques bàsiques (resistència, força, flexibilitat i velocitat). Aquest curs farem un pas més enllà i els vostres fills adquiriran una serie de coneixements sobre com poden millorar la seva condició física.
2. **Esports d'equip**: treballarem aspectes tècnics i tàctics de l'hoquei, del futbol sala I del voleibol.
3. **Esports de raqueta**: treballarem aspectes tècnics del bàdminton.
4. **Esports individuals**: treballarem l'acrosport, modalitat gimnàstica grupal.
5. Altres continguts: també farem una unitat didàctica **d'expressió** i una **d'activitats en el medi natural (senderisme i orientació).**

Recorda que...els dies que tens EF has de portar la roba i el calçat esportiu en una bossa. Abans de fer classe t'has de canviar i en acabar t'has de tornar a vestir de carrer. Et recomanem que portis una petita tovallola per poder-te rentar després de fer classe. Alguns dies en els que l'activitat serà més intensa, serà aconsellable la dutxa.

En aquest dossier trobaràs activitats...

Ens indica que has de realitzar l'activitat pràctica proposada i anotar el que es demana.

Indica que has de contestar a la pregunta que es formula al dossier a l'espai corresponent.

CONDICIÓ FÍSICA I SALUT.

TEMA 1.- ESCALFAMENT

Activitat: Cerca informació sobre l'escalfament al dossier de primer i de segon d'ESO (estan penjats a la web del Departament d'EF del Narcís Oller http://webfacil.tinet.cat/efiesno) i digues quines són les parts d'un escalfament i quins exercicis s'hi han de fer.

Activitat. Proposa l'escalfament esportiu que faries abans de fer la prova dels 40 metres. Cal que segueixis l'estructura que marca lasegüent fitxa:

ESCALFAMENT ESPORTIU. VELOCITAT.

PART GENERAL.
Activitats i exercicis d'activació
Estiraments muscular (pots fer dibuixos per explicar-los).
PART ESPECÍFICA.
Exercicis específics.

TEMA 2.- ACTIVITAT FÍSICA I SEDENTARISME.

El cos està format per ossos i músculs, això vol dir que estem fets per moure'ns. La història mostra com l'home, des dels seus inicis ha necessitat del moviment per caçar, construir una casa, sembrar, etc. La industrialització, les màquines i les facilitats que aporten, han fet que cada vegada sigui menys necessari moure's. Es podria dir que la societat moderna ens entrena al sedentarisme.

El sedentarisme és una forma de vida en que predomina la inactivitat física. Les conseqüències negatives del sedentarisme són moltes, en veiem les principals:

A nivell de **l'aparell locomotor**, el sedentarisme afavoreix l'aparició de trastorns posturals i mal d'esquena. La musculatura perd força, costa més fer esforços, la fatiga apareix abans i es crea un cercle viciós, ja que el cansament porta a una major inactivitat, per tant: sedentarisme.

Si no fem exercici és fàcil que guanyem pes. L'excés de pes porta a l'obesitat que alhora provoca l'aparició de patologies com per exemple la diabetis. De fet, l'obesitat es considera un dels grans problemes mèdics del segle XXI.

A nivell de **l'aparell circulatori**, el cor perd eficiència, bombeja menys sang i per tant ha de bategar més ràpidament. També poden aparèixer trastorns en el transport d'oxigen, en la tensió arterial i la salut dels vasos sanguinis.

CONDICIÓ FÍSICA I SALUT

Per uns moments pensa en la teva família. Germans i germanes, cosins, pares i tiets, avis etc. T'has fixat com amb el pas dels anys evoluciona la salut?

Què entenem per salut? És necessari realitzar activitat física?. L'activitat física és imprescindible per mantenir una bona salut?. Tots els exercicis o esports ajuden d'igual manera? Realitzem els exercicis amb correcció postural, donant importància a l'escalfament i a la tornada a la calma?

Ho intentarem esbrinar tot seguit ja que en aquesta unitat hem de ser capaços d'identificar els conceptes de salut, sedentarisme, exercici físic, quines són les qualitats físiques i els diferents sistemes d'entrenament utilitzats per incrementar el propi nivell de condició física, utilitzant amb correcció la terminologia de la càrrega d'entrenament. També haurem d'identificar la zona d'activitat a partir del càlcul de la freqüència cardíaca.

CONDICIÓ FÍSICA SALUDABLE

Quan parlem del concepte salut en relació amb l'activitat física anem a parar ràpidament al terme "condició física saludable". **Com millorar-la i mantenir-la?**

1. La realització d'activitat física de manera regular
2. L 'adopció d'hàbits saludables ens permeten millorar la nostra condició física.

Els factors que integren la **condició física** saludable són:

1. La resistència aeròbica o capacitat càrdio-respiratòria.
2. La flexibilitat
3. La força i la resistència muscular.
4. La composició corporal.

Si mantenim aquests aspectes dins dels paràmetres adequats podrem millorar el nostre estat de salut general i fer disminuir el risc de certes malalties.

TEMA 3.- LES QUALITATS FÍSIQUES BÀSIQUES.

Les qualitats físiques bàsiques són:

Resistència.
És la capacitat que tenim per poder suportar una activitat de llarga durada. Per exemple fer un recorregut amb bicicleta, pujar una muntanya, córrer 400 metres a màxima velocitat...
Hi han dos tipus de resistència: la resistència aeròbica i la resistència anaeróbica.
En la resistència aeròbica, els músculs del cos humà treballen amb suficient oxígen. Això és degut a que l'activitat que femé s de baixa o mitja intensitat. Per tant, caminar, córrer a poc a poc, fer un tomb amb bicicleta…són activitats aeròbiques.
En canvi, si l'activitat que fem és d'alta intensitat, aleshores diem que estem treballant la resistència anaeróbica. Las demanda d'oxígen és tant alta que l'aparell respiratori i circulatori no dóna a l'abast. Aleshores els músculs treballen sense tot l'oxigen que necessiten i per tant diem que treballen de manera anaeróbica. El treball anaeròbic no es pot aguantar durant massa temps.
Un exemple de treball de resistència anaeróbica seria córrer dos tombs a la pista d'atletisme a máxima velocitat.

Factors condicionants
Aquesta qualitat física ve determinada per la capacitat del nostre organisme d'aportar energia als músculs en la suficient quantitat i velocitat per a que efectuïn la seva tasca sense pausa, i al mateix temps eliminar les substàncies de rebuig que es generen en el procés de contracció i relaxació muscular. Per tant depen de la disponibilitat d'energia als músculs i a l'organisme, de la **capacitat d'aportar oxigen i substàncies energètiques fins al múscul i eliminar co2** a través del sistema circulatori i respiratori,i de la capacitat d'eliminar àcid làctic i soportar la fatiga que produeix als músculs, etc.
També depèn del tipus de fibres musculars que té la persona. Si té més percentatge de fibres ràpides la persona serà més apta per activitats on la velocitat sigui més important. Si té més fibres lentes l'individu serà més apte per activitats de resistència.

Com podem treballar-la?

Com ja saps de segon d'ESO, per a poder millorar la resistència s'han de fer activitats de llarga durada. Enguany veurem alguns sistemes d'entrenament per a millorar-la.

Cursa contínua.

Consisteix en córrer uns 20 minuts com a mínim, a una intensitat mitja (70%), per un terreny pla. Hauries d'intentar no parar durant tota l'estona; per això ja cal que trobis el teu ritme de cursa.
Consells:

- Utilitza un calçat adequat: molt important que sigui transpirable i amb bona amortiguació. A les botigues és el calçat esportiu etiquetat amb la paraula "running", que vol dir corrent en anglès.
- No vagis sol. Pensa que qualsevol petit accident, si vas sol, et pot suposar un problema. T'aconsellem córrer per la pista d'atletisme.
- Si no pots córrer 20 minuts sense parar degut a que tens una resistència molt baixa, pots optar per combinar cursa amb caminar ràpid (pe. 5 minuts corrent-2 minuts caminant-5 minuts corrent-2 minuts caminant-6 minuts corrent).

Fartlek.

Consisteix en córrer uns 20 minuts com a mínim, per un terreny amb desnivells. Per tant, la intensitat serà variable. Es un entrenament més dur que la cursa contínua degut als canvis d'intensitat que es produeixen. Per tant, es tracta d'un sistema d'entrenament que podràs utilitzar quan ja hagis consolidat la cursa contínua.
Creus que es pot fer un fartlek per un terreny pla? Doncs sí. Si fas canvis de ritme mentre corres per una pista d'atletisme o per un camp de futbol o bàsquet, estàs "simulant" un fartlek.

CÀLCUL DE LA ZONA D'ACTIVITAT

Per mesurar la intensitat de l'exercici realitzat en l'entrenament de resistència s'utilitza la freqüència cardíaca. Com ja hem esmentat la resistència d'un individu depen de la capacitat de transportar energia i oxigen als músculs per a que realitzin la seva funció, i aquesta feina obliga a treballar al nostre sistema cardiocirculatori i respiratori. Podem mesurar aquest treball contant el número de batecs que realitza el cor per efectuar aquest transport.

FREQÜÈNCIA CARDÍACA.

La freqüència cardíaca es mesura en batecs per minut. La freqüència cardíaca es pot mesurar mitjançant un electrocardiograma, un pulsòmetre o fent pressió amb els dits índex i mig sobre una artèria superficial del cos, normalment s'utilitza l'artèria radial (a l'avantbraç) o a la caròtida (al coll). Es compta el pols durant un minut o una fracció de minut.

La freqüència cardíaca varia segons l'edat, el sexe, característiques individuals i el tipus d'activitat que es realitza, temperatura ambient, nivell de descans, etc. Així, en línees generals, quan naixem podem tenir una pulsació de 140 batecs per minut (ppm), aquesta anirà disminuint fins a aproximadament als 20 anys quan la freqüència cardíaca passa a 60-70 ppm i després dels 50 anys torna a augmentar fins a 70-80 ppm. Generalment les dones tenen una freqüència cardíaca més alta. Hi ha persones molt entrenades que tenen les pulsacions més baixes.
La freqüència cardíaca varia, també, segons l'activitat que es realitza. Al matí, abans de llevar-nos podem mesurar la freqüència cardíaca de repòs, durant el dia la freqüència augmenta una mica i si es realitza activitat física augmentarà depenent de la intensitat de l'exercici.
Durant l'exercici cal tenir present la freqüència cardíaca màxima, que són les pulsacions màximes que es considera que podem arribar dins del marc d'activitat física saludable. La freqüència cardíaca màxima es pot calcular de diferents maneres, en veiem dues (s'inclouen exemples per a una persona de 18 anys d'edat):

FÒRMULA	CÀLCUL	EXEMPLE (18 ANYS)
Fòrmula de William Haskell	220 - edat	202 ppm

A partir del coneixement de la freqüència cardíaca màxima es pot conèixer la freqüència cardíaca d'esforç que estarà en funció de la intensitat d'exercici que es vulgui entrenar, així si volem entrenar a una intensitat del 60%, el càlcul serà: freqüència cardíaca màxima x 60%. En salut es considera que cal entrenar entre el 60 i el 85% de la freqüència cardíaca màxima. A partir d'aquest 85% treballem la resistència anaeròbica, (en general, a més del 85% de la fc l'exercici no es podrà mantenir més enllà dels 2 minuts,)

A continuació i per a trobar la zona saludable en què haurien de situar-se les nostres pulsacions.

ICM en 1 minut = …… x 0.60=…… p/min
ICM en 1 minut =……x 0.85=…… p/min
així doncs la meva zona d'Activitat Física Saludable es troba entre …… p/min i …… p/min.
tenint en compte que normalment ens prendrem les pulsacions en intervals de 15 segons divideix aquests resultats per 4 i obtindràs:

Força.
És la capacitat que tenim per poder vèncer una resistència. Per exemple aixecar un pes, empènyer o estirar un objecte. Recorda que hi ha tres tipus de força:

- **Força màxima**: És la capacitat neuromuscular de crear la màxima tensió amb la contracció lliure i voluntària de les fibres musculars. Màxim de pes, acceleració mínima.
- **Força explosiva** (o ràpida, o potència): "És la millor relació entre la força aplicada i el temps emprat per aplicar-la en la manifestació de la màxima força contra qualsevol resistència" Càrrega mitjana, acceleració màxima.
- **Força resistència**: Capacitat metabòlic-muscular de mantenir una força submàxima durant un determinat temps, resistint la fatiga" Massa mitjana, càrrega mitjana, moltes repeticions.

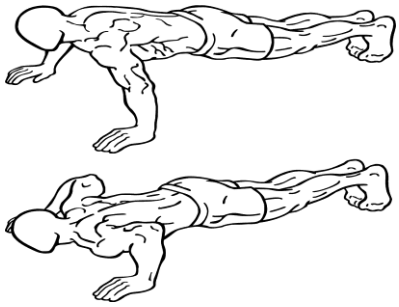
Factors condicionants
De forma bàsica depen de l'aparell locomotor: Músculs i articulacions, palanques etc.

1. El tipus de fibres musculars: Als músculs hi trobem diferents fibres ràpides i lentes, amb diferents propietats.
2. La hipertròfia muscular, o gruix del múscul, que indica un major volum de les fibres musculars.
3. El tipus de contracció (concèntrica, excèntrica o isomètrica).
4. La coordinació entre els músculs.
5. La temperatura muscular.
6. El sexe, a causa de les diferències genètiques i hormonals.
7. La motivació.

Com podem treballar-la?

Per treballar la força hauràs de fer exercicis que impliquin movilitzar algun tipus de pes. Aquest pot ser el teu propi pes corporal o bé un pes extern (peses o màquines). Per l'edat que tens t'aconsellem que facis exercicis aprofitant el teu propi pes (autocàrregues).

Proposa 8 exercicis de força pels grups musculars més importants.

 Musculatura pectoral	

Velocitat.
És la capacitat que tenim per fer un moviment en el mínim temps possible. Existeixen tres tipus de velocitat:

- Velocitat de reacció.
- Velocitat gestual.
- Velocitat de desplaçament.

Com podem treballarla?

Per treballar la velocitat s'han de fer series curtes alternades amb periodes de recuperació llargs. Son les anomenades repeticions o series de velocitat.

Recorda l'entrenament de velocitat que vas fer a la pista d'atletisme. Quins paràmetres vam utilitzar.

Intensitat:

Distància:

Recuperació:

Nombre de repeticions:

Flexibilitat
És la capacitat que tenim per poder fer moviments el més amplis possibles. Per exemple el pas de tanca, la gimnàstica ritmica.
Hi ha dos tipus de flexibilitat:

- Flexibilitat dinàmica: capacitat de fer moviments amplis amb moviment.
- Flexibilitat estàtica: capacitat de fer moviments amplis mantenint la posició d'estirament muscular.

Com podem treballar-la?
La flexibilitat es treballa fonamentalment fent estiraments. No t'oblidis d'estirar la majoria dels grups musculars i això si, fes estiraments cada cop abans i sobretot després de fer esport.

Proposa tres exercicis de flexibilitat estàtics i tres de dinàmics per treballar els grups musculars que et proposem:

	ESTÀTIC	DINÀMIC
Pectorals		
Isquiotibials		
Quadríceps		

JOCS I ESPORTS

TEMA 4.- ACROSPORT.

L'**acrosport** és un esport acrobàtic-coreogràfic que integra tres elements fonamentals: formació de figures o piràmides corporals, acrobàcies i elements de força, i flexibilitat a més d'equilibris com a transicions entre figures, amb un component coreogràfic, que li atorguen el grau d'artístic.
L'acrobàcia és cadascun dels exercicis gimnàstics o d'habilitat que realitza un acròbata: equilibris, salts, girs, etc. Les acrobàcies són una part important de l'acrosport.
http://usuaris.tinet.cat/albant/index.htm

Estructures en acrosport: Figures i piràmides

Les**figures corporals**són formacions estètiques realitzades entre tots els components sense estar uns sobre d'altres.

Les**piràmides**impliquen sempre una estructura d'almenys dos pisos, sent la base més ampla que el cim

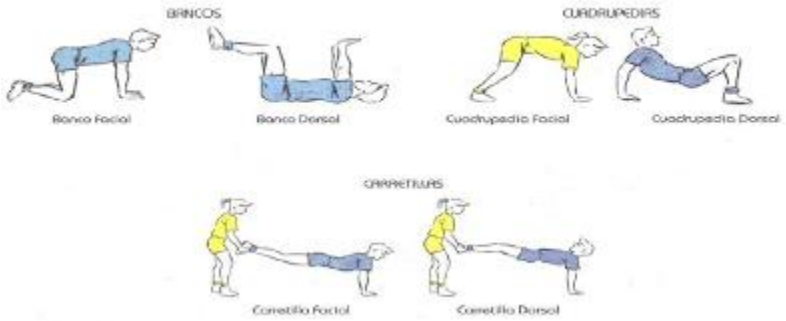
1. ***Acròbata o àgil***. Són els que realitzen els elements més complicats. Solen enfilar-se a les posicions més altes de les piràmides.
2. ***Portor***. És aquell que se situa com a base, utilitzant el seu cos com a suport. Aquest pot ser estàtic o dinàmic i les posicions bàsiques del portador són: supina (tombat cap per amunt), quadrúpeda (quatre suports) i bípeda (de peu, dos suports).
3. ***Ajudant***. La seva funció és ajudar als membres del grup en els moments o en les fases que ho requereixin. La seva posició és estètica en l'estructura final.

Aspectes importants en la creació coreogràfica

1. ***Creativitat***: partint dels coneixements previs dels alumnes i de les posicions del cos es poden realitzar variades formes corporals i expressives per tal de sorprendre i enriquir la resta del grup. S'ha de buscar com enllaçar les diferents figures, quins desplaçaments es poden incorporar etc.
2. ***Cooperació*** (ja que tots els membres del grup han de col·laborar per tal de realitzar les piràmides o figures pertinents, a més han de decidir temes de gran importància com el vestuari, la durada del muntatge, la coreografia, el maquillatge, la música...)
3. ***Seguretat***
    - Superfície tova.
    - Descalços
    - Comunicació entre el Portor i l'Àgil contínua. En el moment que el portor noti qualsevol molèstia, l'ha de comunicar a l'àgil per corregir aquesta situació.

- Moviments de pujada i baixada sobre el portor han de realitzar-se de forma suau i a velocitats molt controlades. No s'ha de saltar mai. Si l'àgil cau no s'ha d'agafar a la resta, ha de confiar en les ajudes dels companys.
- Ajudes constants. És tan important saber executar com saber realitzar correctament les ajudes. Els que ajuden han d'estar concentrats a la seva tasca.

Posicions bàsiques del "portor":

Posició de taula *Posició taula inversa* *Quadrupèdia* *Carretó* *Posició bípeda*	

Dibuixa 3 figures o piràmides diferents realitzades per parelles i trios. Assenyala els portors (P) i els àgils (A)

Dibuixa 3 figures o piràmides diferents realitzades en grups de 5 o més persones. Assenyala els portors (P) i els àgils (A)

Dibuixa 3 desplaçaments col·lectius que hagis practicat.

PREPARA LA TEVA REPRESENTACIÓ

Nom dels membres del grup	
Música seleccionada	
Posició inicial/ entrada a l'escenari	
Figura/piràmide 1	Transició 1
Figura/piràmide 2	Transició 2
Figura/piràmide 3	Transició 3
Figura/piràmide 4	Transició 4

Figura/piràmide 5	Transició 5
Figura/piràmide 6	
POSICIÓ FINAL/SORTIDA	
Vestuari.	
Observacions	

TEMA 5.- HOQUEI SALA.

El hoquei és un esport d'implement (amb un material que serveix de prolongació del nostre cos), i en podem trobar diferents modalitats, amb aspectes comuns: Esport d'equip que es juga amb un stick per impactar una pilota i introduir-la a la porteria del contrari.
Que es practiqui amb stick...condiciona el joc? I tant,ja que l'àrea d'influència de cada jugador és més gran, i s'ha d'aconseguir tenir un bon domini de l'stick per jugar amb fluïdesa. Ja sabem que en tots els esports d'equip, el jugador que té la pilota pot conduir, passar o xutar. Amb l'stick es fa més difícil.

Indica 3 modalitats de hoquei diferent.

En el nostre cas jugarem a la modalitat de FLOORBALL. O UNIHOQUEI

Normativa:

1. Es juga 5 jugadors de camp i un porter depènent del tamany de la pista.
2. Els partits consten de 3 períodes de 20 minuts.
3. Un rink de 50 cm. d'altura rodeja la pista.
4. Les porteries mesuren 115x160 cm. i davant hi ha una àrea de 2'5x 1 m., on només hi pot entrar el porter, encara que es pot jugar la bola amb l'stick estant fora.
5. A l'àrea de porteria no hi pot entrar cap jugador. Si hi entra un defensor és penal.
6. El porter no pot tenir la bola més de 3 segons i quan la llença aquesta ha de botar al camp abans de la línia central de la pista.

7. Si la bola surt del rink l'altre equip pot continuar el joc a 1 metre del punt per on va sortir. Si la bola surt per la tanca del fons l'altre equip treu des del punt de la cantonada.
8. Quan es llença un cop franc els oponents han de situar-se a 3 m de la bola (incloent els sticks).
9. La bola pot ser colpejada amb el peu, però solament un cop i sense ser passi a un company.
10. No es pot colpejar la bola amb mans o cap, excepte el porter a la seva àrea
11. Es pot jugar la bola a l'aire sempre que sigui sota el nivell dels genolls.
12. No es pot fer la traveta ni empènyer al contrari de cap forma.
13. No es permet el joc sense stick.
14. No es pot saltar i jugar la bola al mateix temps, això es castigarà amb cop franc.
15. No es pot jugar la bola amb la mà o ambdós genolls al terra (un genoll si està permès).
16. Un penal s'assenyala si la falta es comesa quan la jugada és ocasió manifesta de gol.
17. Quan es fa gol se serveix des del mig del camp.

Aquestes normes es poden modificar per jugar al nostre pati. Per exemple nosaltres no disposem de la paret lateral o rink de 50 cm d'alt. Per tant en un partit la bola anirà fora sovint.

Anem a practicar!!!

En tots els esports d'equip hi ha uns **principis de joc comuns** que tots l'alumnat ha de dur a la pràctica:

- Jugadors SEMPRE ACTIUS: No podem ser espectadors del partit, o quedar en un racó sense participar. La posició flexionada de les cames indica els jugadors que estan actius i els que estan passius.
- A base de practicar s'aconsegueix la millora. REPETIR ACCIONS permet dominar el joc.
- Adaptar-se ràpidament en el pas d'ATACAR A DEFENSAR
- TOTHOM és important a l'equip. Si un falla l'engranatge no funciona bé.

Principis que han de seguir els jugadors que **ataquen**

- Fer gol és el prioritari. Si un jugador/a queda sol davant la porteria i xuta ÉS UNA BONA ACCIÓ PER L'EQUIP!!!
- Triple amenaça. El jugador amb pilota ha de poder conduir, passar o xutar...però el defensor no ha de saber el que farà!!!. Així el pot enganyar.
- L'atacant més endarrerit no pot perdre la pilota, perquè deixa als rivals molt propers a la porteria.
- Ocupar TOT l'espai de joc per tal de dificultar la defensa. Si un company es mou la resta també ho han de fer per ocupar l'espai de forma racional. Ocupar els espais buits permetrà que puguis rebre la pilota amb més facilitat.
- Desmarcatge: És l'acció bàsica del jugador sense pilota. Consisteix en demanar la pilota tot enganyant al defensor, si pot ser per rebre prop de la porteria contrària. És bàsic tenir una bona línea de passada.

Principis que han de seguir els jugadors que **defensen**.

- El més important és que l'equip contrari no ens faci gol. Mai permetre un gol fàcil.
- Sempre actius
- Marcatge: Acció de col·locar-se prop dels jugadors atacants per tal de prendre la pilota o impedir la passada. Normalment la posició serà entre el jugador atacant i la porteria.
- Regular la distància respecte l'atacant. A més distància de la pilota i l'atacant de la nostra porteria podem defensar a més distància de l'atacant. Quan l'atacant està molt a prop de la nostra porteria hem de defensar enganxats.
- Cada moviment de la pilota ha de suposar un moviment de tots els jugadors de la defensa.

TEMA 6.- FUTBOL-SALA.

El futbol sala és un esport similar al futbol, que es juga en una pista dura de 40x20 metres. Anem a buscar semblances i diferències:

	FUTBOL	FUTBOL SALA
Porteries		
Número de jugadors		
Servei de fora de banda		
Pilota		
Durada d'un partit		
Canvis de jugadors		

Hi ha alguns aspectes particulars del futbol sala, com les faltes acumulatives (si un equip fa 5 faltes el contrari xuta un doble penal), o la manera de controlar i conduir la pilota amb la planta del peu. Per la resta podem comprovar que és molt similar a altres esports d'equip que heu treballat al llarg de l'ESO (hoquei, handbol...)

SUPERFICIES DEL PEU QUE IMPACTEN A LA PILOTA.

- Interior del peu: superficie que s'utilitza per fer passades curtes. Ens proporciona molta seguretat.
- Empenya: superficie que s'utilitza per fer passades llargues i xuts. Ens proporciona molta potència. L'empenya interior és la superfície del peu que es troba entre l'empenya i l'interior. S'utilitza per fer passades a mitja distància i xuts amb precisió.
- Exterior: és la superficie menys utilitzada.
- Taló: utilitzat de forma molt esporàdica.

VOCABULARI TÀCTIC BÀSIC

- Línia de passada: és la línia imaginaria entre el jugador pilota i els altres companys d' equip.
- Fintes: accions que tenen com objectiu enganyar al contrari. Poden ser de tir, de passada, de recepció, defensives.
- Costat fort: costat on hi ha la pilota.
- Costat dèbil: costat on no hi ha la pilota.
- "Tallar" : moviment d' un jugador sense pilota que es situa entre les línies defensives de l' adversari per obtenir una avantatge posicional.
- 1x1: enfrontament entre un atacant pilota i un defensa que busquen diferents objectius.

- Aclarat: acció tàctica on l' equip atacant intentar aconseguir un 1x1 amb força espai per un jugador resolutiu.
- Desmarc: acció ofensiva que un jugador atacant fa per tenir superioritat posicional respecta a la defensa i poder rebre la passada d' un company.Espais lliures: espais del terreny de joc on no hi ha jugadors.
- Bloqueig: acció ofensiva d' un jugador sense pilota que intentar dificultar els desplaçaments d' un defensa per treure avantatge posicional.

Aspectes d'atac

En atac, quan tenim la pilota podem conduir, passar o xutar. També podem fintar una acció (per exemple fer veure que xutem) per enganyar al defensor.

Quan no tenim la pilota...que podem fer?

- Desmarcar-nos.
- Recolzar.

Tipus de defensa:

Defensa individual.

Defensa Zonal.

TEMA 7.- BÀDMINTON

El bàdminton és un esport de raqueta i pista dividida, que consisteix a enviar un volant per damunt de la xarxa perquè toqui la zona de joc contrària o que un jugador contrari no el puga tornar.

HISTÒRIA DEL BÀDMINTON

Els antecedents del bàdminton se situen a la Xina, fa més de dos mil anys. Diversos autors també atribueixen els inicis d'aquest esport al joc d'indiaca que practicaven els inques. Les primeres referències fiables parteixen de la poona, joc practicat a l'Índia que els militars anglesos van importar a Anglaterra el 1873. Un volant improvisat amb un tap de xampany i unes plomes va servir per divertir-se en un dia plujós a un grup de militars que es trobaven a Bàdminon House (Anglaterra). Les primeres regles del bàdminton es van publicar el 1877. I la Federació Internacional de Bàdminton es fundada el 1934. Cap al 1970 el bàdminton es va introduir a Espanya a través de Galícia, des d'on es va estendre ràpidament. I la consagració definitiva del bàdminton es culmina amb la inclusió del bàdminton en els Jocs Olímpics de Barcelona el 1992.

REGLAMENT

Modalitats: el partit pot ser d'individuals (masculí o femení), dobles (femenins o masculins) o dobles mixtos. Terreny de joc Material: el material bàsic per practicar el bàdminton és la raqueta i el volant.

Durada: els partits de bàdminton no tenen un temps determinat. Es juga al millor de 3 sets. Puntuació: el jugador que fa el servei i guanya l'intercanvi de cops sumarà un punt. El primer que arribi a 21 punts guanyarà un set. En el cas d'empatar a 20, guanyarà qui realitzi 2 punts consecutius. Si s'arriba a empat a 29, guanyarà qui sumi el punt número 30.

Faltes:

- Servir per damunt de la cintura o si el cap de la raqueta, quan colpegem, està per damunt de la mà que la sosté.
- Si quan fem el servei el volant cau fora de l'àrea que correspon.
- Si en el moment del servei el servidor o qui resta estan fora de l'àrea corresponent.
- Si durant el joc el volant cau fora del camp.
- Si es colpeja el volant en camp contrari.
- Si durant el joc un jugador toca la xarxa o els pals.
- Si el volant queda atrapat a la xarxa o la raqueta.
- Si es colpeja el volant dues vegades consecutives.

ACCIONS TÈCNIQUES

La tècnica del bàdminton es caracteritza per una gran precisió en l'execució dels moviments tècnics. A continuació s'enumeren els principals gestos:

Agafada de la raqueta. Cal agafar la raqueta amb fermesa per a colpejar el volant. Després cal relaxar la musculatura fins el proper colpeig. La raqueta s'ha d'agafar per l'empunyadura de manera que el cap d'aquesta quedi perpendicular a terra.

Posició bàsica. El bàdminton és un joc molt ràpid, per això és imprescindible tenir els peus a la mateixa altura i el pes repartit en les dues cames que estaran semiflexionades. El tronc ha d'estar lleugerament inclinat cap avant i la raqueta a l'alçada dels muscles. A més cal ocupar el mig del camp per poder arribar a totes les zones.

Servei. Ha d'executar-se per sota de la cintura i en diagonal cap al quadrant oposat. El servei pot ser curt o llarg. En individuals s'acostuma a realitzar el llarg, mentre que en dobles predomina la sacada curta.

Colps. L'impuls per colpejar s'ha de fer amb un moviment de rotació de l'avantbraç per a donar al volant velocitat i direcció amb un joc de canell. Hi ha 5 colps bàsics que es poden executar tant de dreta com de revés:

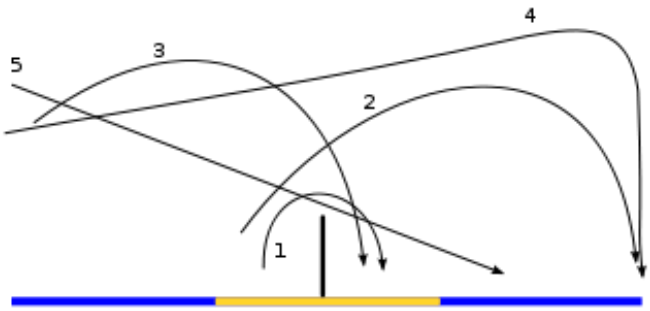
1. *Deixada curta*: cop que es duu a terme per tornar un cop curt mitjançant amb un altre cop curt que just passa la xarxa i cau al camp contrari.

2. *El globus o lob*: cop defensiu que s'efectua prop de la xarxa per a dirigir el volant alt i al fons del camp contrari.

3. *La deixada*: cop de precisió amb l'objectiu de fer caure el volant al costat de la xarxa del camp contrari.

4. *El clear*: cop que es duu a terme des del fons del camp propi buscant el fons del camp contrari.

5. *La rematada o "smash":* cop ofensiu de trajectòria descendent i ràpida amb l'objectiu d'aconseguir guanyar el punt.



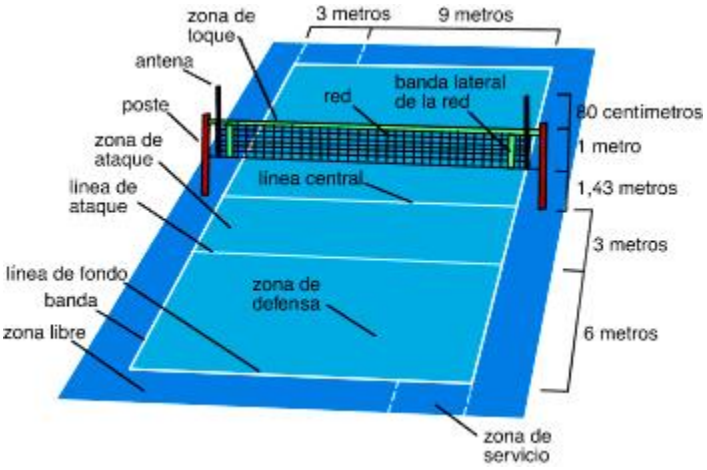
Enumera tres rodes de cops que has treballat a classe:

1.- Sacada-intercanvi de clear.
2.-
3.-
4.-

TEMA 8.- VOLEIBOL.

EL TERRENY DE JOC.

El voleibol es practica en un camp de 18m x 9m, dividit per una xarxa de 2,43 m d'altura per als nois i 2,30m per a les noies.



OBJECTIU DEL JOC.

Consisteix a intentar passar la pilota a l'altre camp per damunt de la xarxa per aconseguir un punt.

S'aconsegueix un punt quan:

La pilota toca a terra en camp contrari.

La pilota, després de tocar un jugador contrari, va a fora o toca a terra en el seu camp.

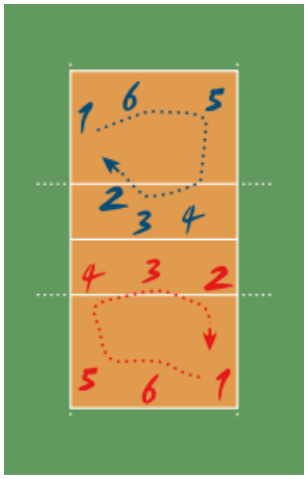
ASPECTES DEL JOC.

Un equip està format per 12 jugadors. D'ells, 6 juguen en la pista simultàniament.

En començar un set, els jugadors s'han de col·locar tres al davant (davanters) i tres al darrere (defensors).

Quan un equip aconsegueix un punt, té dret al servei.

Quan s'aconsegueix un punt i es recupera el servei, és obligatori realitzar una rotació. En ella els jugadors es canvien una posició en el sentit de les agulles del rellotge.



Accions que pots fer:

- Tocar la pilota amb qualsevol part del cos.
- Tres tocs per equip per passar-la a la pista contrària.
- Jugar la pilota fins i tot fora dels límits del camp.
- Executar servei des de qualsevol punt de darrere la línia de fons.
- La pilota que toca la xarxa i passa al camp contrari, és vàlida.
- La pilota que bota a la línia és vàlida.

Accions que no pots fer:

- No pots efectuar dos tocs consecutius, excepte després d'un bloqueig (no compta com a toc)
- Agafar o retenir la pilota amb les mans. Sempre cal colpejar-la.
- Tocar la xarxa amb el cos.
- Sobrepassar totalment la línia central del terreny de joc.Quina és la seva tècnica?:

LA TÈCNICA.

La posició bàsica: posició d'alerta i d'atenció que ens permet reaccionar ràpidament per anar a cercar la pilota:

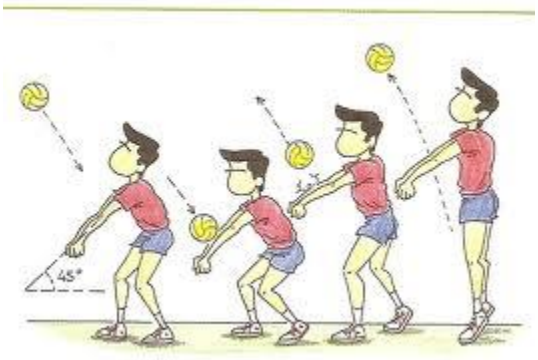
- Flexiona els genolls i inclina el cos endavant lleugerament.
- Separa una mica els peus i avança'n un lleugerament.
- Flexiona els braços i col·loca'ls danvant del cos.

La passada de dits o de col·locació: serveix per a col·locar la pilota, en condicions òptimes, a un company perquè remati, per rebre una pilota molt alta o per passar-la a l'altra pista si no podem rematar.

- De la posició bàsica, posa't darrere i sota la pilota.
- Peus en direcció a on vulguis passar la pilota.
- Colzes flexionats i separats (90º).
- Mans davant el front, palmells separats mirant enlaire, dits oberts, polzes cap a la cara.
- Els dits polze i índex de les dues mans han de formar un triangle.
- En l'acció, també intervenen altres parts de cos. De la flexió a la extensió de genolls i colzes.

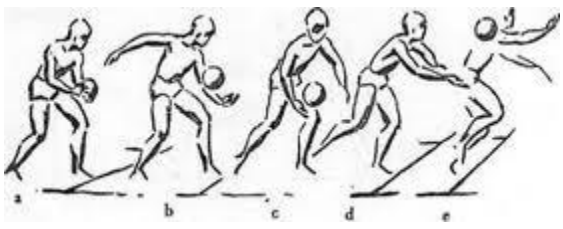
La passada d'avantbraços:també s'anomena de recepció, ja que s'utilitza per a rebre el servei i defensar les rematades. Serveix per a impedir que la pilota boti a terra i alhora passar-la a un company de l'equip.

- Situa't darrere de la pilota i posa els peus en direcció a on vulguis passar-la.
- Flexiona bé les cames i inclina el cos lleugerament cap endavant.
- Braços estirats i inclinats a uns 45º de terra. Fes com si volguessis ajuntar les espatlles.
- Posa atenció a la posició de les mans, dits polzes junts i mirant a terra.
- Estira les cames en direcció a la pilota, com si fossis una molla i dóna-li un cop amb els avantbraços.
- No colpejar amb els canells, ni aixecar els braços enlaire, ni doblegar-los pels colzes en el cop.



El Servei: la pilota es posa en joc mitjançant el servei. Però també cal tenir en compte que és un element tècnic de l'atac i, per tant, serveix per a aconseguir punts. El més senzill és el servei baix:

- Situa't darrere la línia de fons, sense trepitjar-la, i amb els peus i les espatlles cap
- endavant.
- Avança el peu contrari al braç que usaràs en el servei. Comte! No trepitgis la ratlla.
- Flexiona una mica les cames.
- Subjecte la pilota amb l'altra mà a l'alçada de la cintura mentre estires el braç amb què efectuaràs el servei.
- Avança ràpidament el braç com si fos un pèndul i colpeja la pilota per sota, alhora que realitzes una extensió de cames cap amunt.
- La pilota es colpeja des de sota amb el palmell de la mà.
- No llencis la pilota per donar-li el cop, aguanta-la amb l'altra mà gairebé fins al final.



PROVES DE CONDICIÓ FÍSICA.

En aquesta pràctica treballarem amb els resultats que has obtingut a les proves físiques que hem passat a classe. Veuràs si has millorat, t'has mantingut o has empitjorat. També podràs veure com estàs en relació amb els companys de la teva mateixa edat.

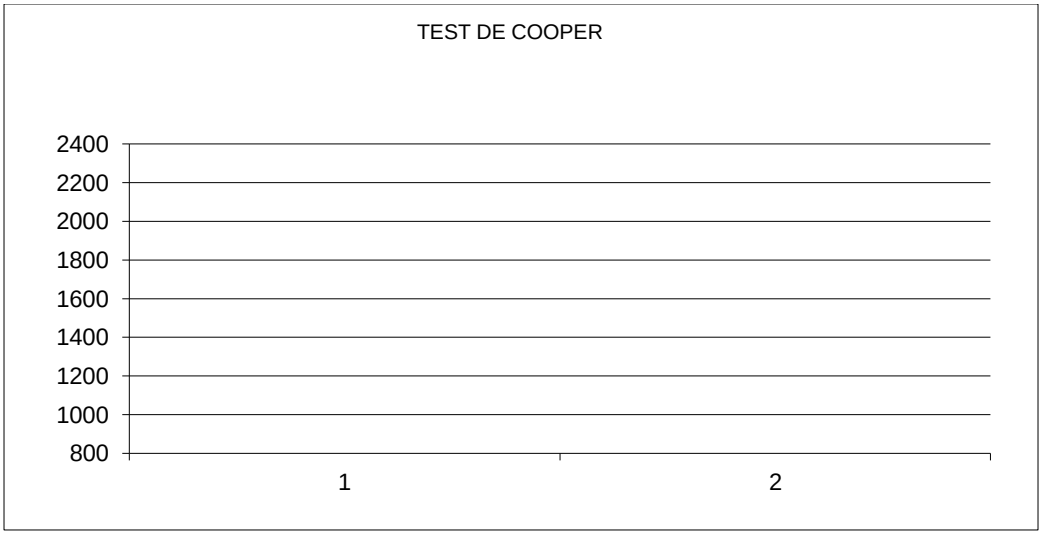
Activitat 1.-

Cerca al full que et proporcionarà el professor els teus resultats i anota'ls a la següent taula:

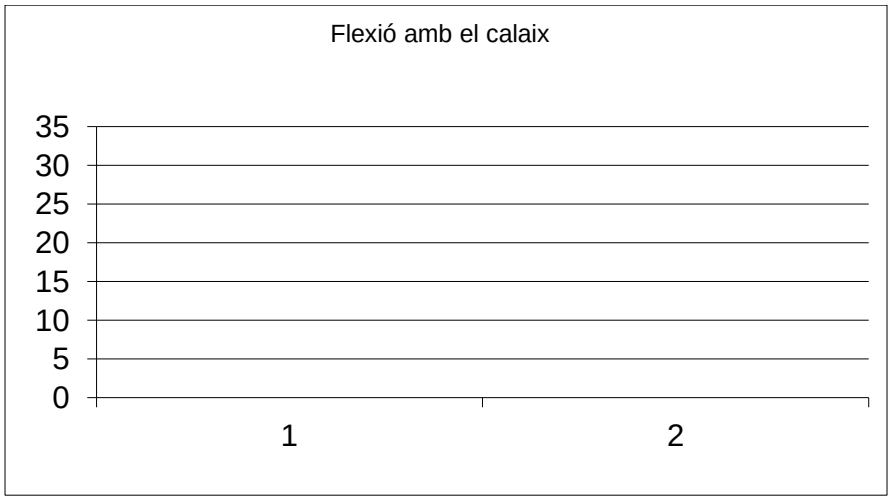
	Inici de curs	Final de curs	Mitjana companys
Test de Cooper (12')			
Sit and reach			
Salt			
Flexions de braços			
Planxa frontal			
40 metres llisos			

Activitat 2.-

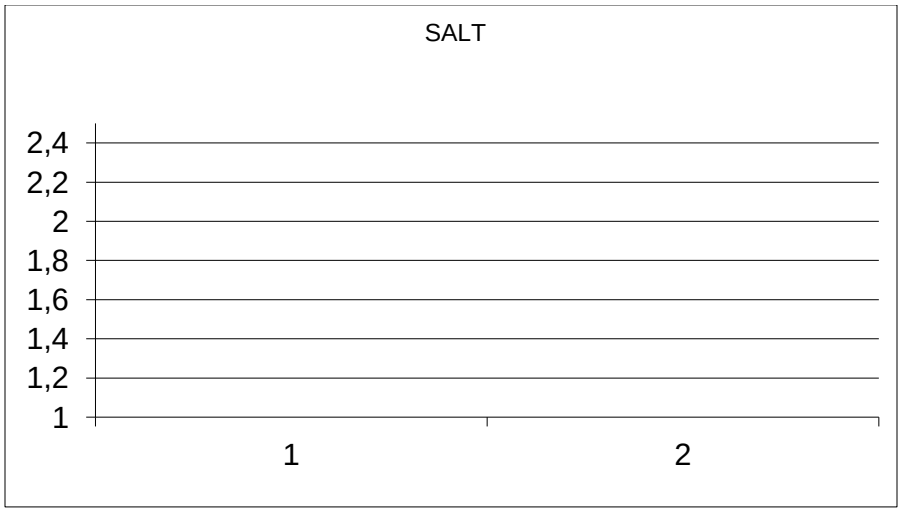
Fes una gràfica amb les dades de la taula anterior. Analitza el resultats obtinguts i relaciona-ho amb els teus nivells de pràctica esportiva.



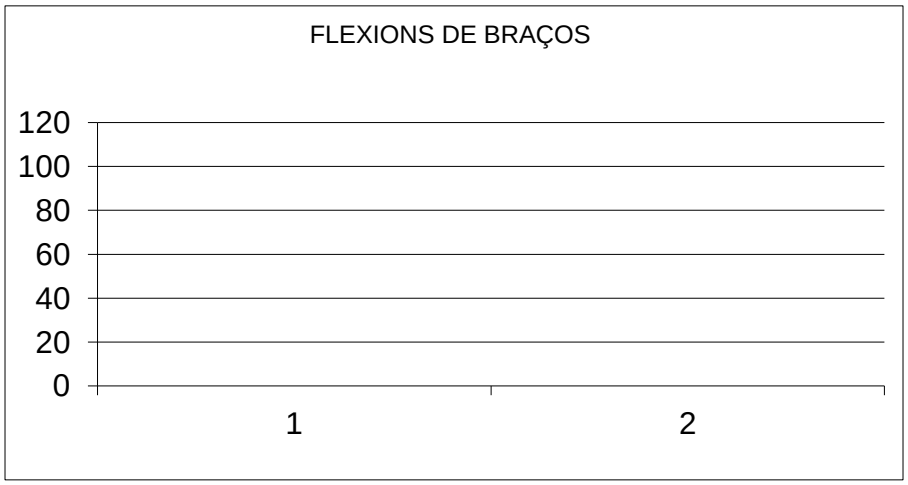
Has millorat, t'has mantingut o bé has empitjorat?..... Com estàs respecte a la mitjana dels companys de la mateixa edat? Comenta els resultats.....
.....
.....



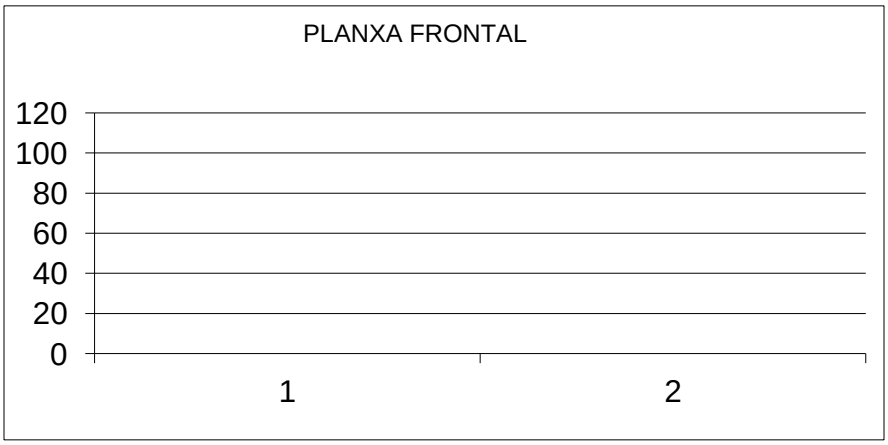
Has millorat, t'has mantingut o bé has empitjorat?..... Com estàs respecte a la mitjana dels companys de la mateixa edat? Comenta els resultats.....
.....
.....



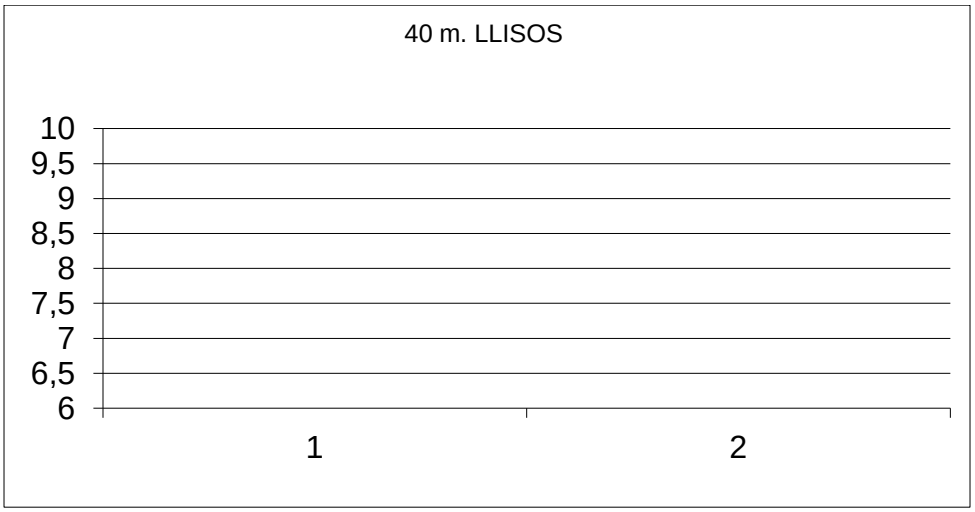
Has millorat, t'has mantingut o bé has empitjorat?..... Com estàs respecte a la mitjana dels companys de la mateixa edat? Comenta els resultats.....
.....
.....



Has millorat, t'has mantingut o bé has empitjorat?..... Com estàs respecte a la mitjana dels companys de la mateixa edat? Comenta els resultats.....
.....
.....



Has millorat, t'has mantingut o bé has empitjorat?..... Com estàs respecte a la mitjana dels companys de la mateixa edat? Comenta els resultats.....
.....
.....



Has millorat, t'has mantingut o bé has empitjorat?..... Com estàs respecte a la mitjana dels companys de la mateixa edat? Comenta els resultats.....
.....
.....

Activitat 3.-
Quina qualitat física creus que mesura cada prova:

	Qualitat física que es mesura
Test de Cooper)12'	
Flexió amb el calaix	
Salt	
Flexions de braços	
Planxa frontal	
40 metres llisos	

FULL DE REGISTRE TEST DE COOPER (12 minuts).

1.- NUMERO DE TOMBS SENCERS A LA PISTA D'ATLETISME.

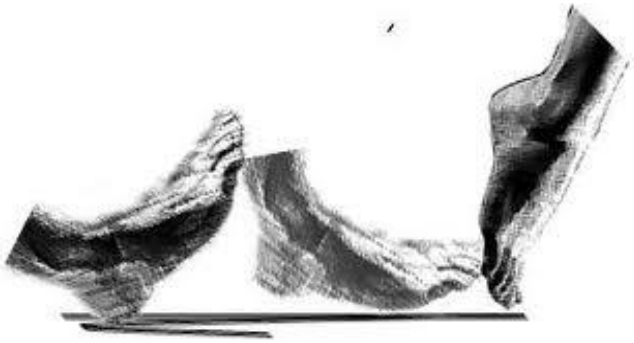
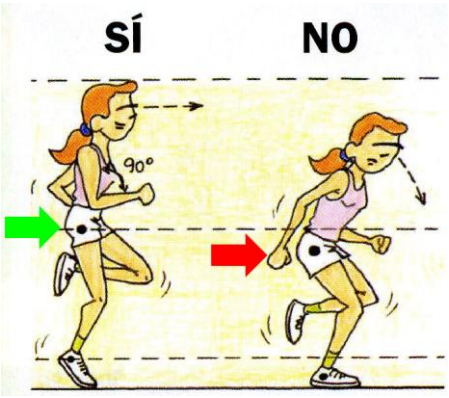
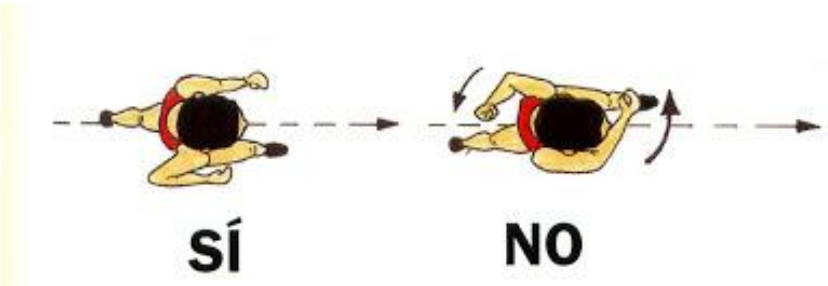
2.- TOMB NO SENCER.

¼ ½ ¾

3.- TOTAL METRES RECORREGUTS_____M.

4.- RITME EN KILÒMETRES PER HORA_____KM/H.

5.- TEMPS PER VOLTA A LA PISTA_____MINUTS i SEGONS.

6.- Observa com corre el teu companys i valora:

- Entra amb el taló, fa el moviment de secant i surt amb la punta del peu? SI & NO.
- Porta el tronc vertical i la vista cap endavant? SI & NO.
- Acompanya la cursa amb el moviment de braços? SI & NO.