

TREBALL DE RECUPERACIÓ D'ESTIU D'EDUCACIÓ FÍSICA – 2n ESO

Avaluació extraordinària de setembre

La no entrega d'algun treball o la no realització d'alguna prova física serà motiu de la NO superació de l'avaluació.

Part Teòrica:

**Tots els treballs s'entregaran fets a mà
Apunts complementaris al moodle.**

- 1- Entrega del dossier.
- 2- Prova escrita sobre els apunts del dossier.

Part Pràctica:

1- GIMNÀSTICA ESPORTIVA: Realització correcta de 4 tècniques:

- 1) Tombarella endavant
- 2) Vertical de cap
- 3) Vertical de braços

2- JUDO: Realització correcta de 4 tècniques:

- 1) De ashi Barai
- 2) O Soto Gari
- 3) O Goshi
- 4) Kuzure Kesa Gatame

3- TEST DE COOPER. Mínim 10 voltes.

1. L'ESCALFAMENT GENERAL

1. Què és i per a què serveix?

El curs passat van definir l'escalfament com l'activitat que disposa a l'organisme per a l'autèntic treball, ja que, implica la transició de la disposició orgànica de repòs, a la possibilitat d'un treball intens. Com el seu nom indica, una de les reaccions més importants de l'escalfament és la producció de calor per part del múscul en moviment.

Així doncs, **l'escalfament és el conjunt d'exercicis, ordenats i graduats, de tots els músculs i articulacions amb la finalitat de preparar l'organisme poc a poc, per la pràctica físico-esportiva, per a que pugui rendir adequadament evitant les lesions.**

Si no escalfes el teu organisme tindrà que adaptar-se ràpida i inadequadament, rendirà pitjor i tindrà més possibilitats de patir alguna lesió.

2. Normes de l'escalfament

Les normes generals són:

- Ha de ser una activitat **gradual**
- De baixa intensitat, estrictament **aeròbica** (120 –140 p/m); Comença amb exercicis suaus i ves augmentant la intensitat poc a poc. Per acabar amb exercicis que requereixin un esforç semblant a l'activitat que vagis practicar posteriorment.
- sense sobrecàrregues,
- amb una **durada** no excessiva (5' a 15' minuts).
- ha d'incloure exercicis de mobilització articular i flexibilitat.
- **Escalfa de manera ordenada.** Has d'escalfar les diferents parts del cos per ordre (per exemple de baix a dalt: turmells, genolls, maluc, tronc, braços i coll); així no oblidaràs cap.
- **Adapta-ho a les característiques i al tipus d'activitat que vagis a realitzar posteriorment.** No és el mateix un escalfament de tennis taula que un de judo. En general, l'escalfament ha de ser més llarg i intens quant més exigent sigui l'activitat a realitzar.
- **Ha de ser complet.** Al finalitzar has de sentir-te preparat psíquica i físicament per iniciar l'activitat. Han d'haver augmentat les teves pulsacions, la teva respiració i la temperatura de la teva musculatura.

"Escalfar abans de practicar esport és un hàbit per tota la vida. Practica-ho i adapta-ho poc a poc als teus gustos i característiques personals".

3. Parts bàsiques d'un escalfament.

Aquestes parts podem ser modificades en funció d'uns objectius determinats, del tipus d'escalfament o disciplina esportiva. Però bàsicament tenim les següents parts:

1. Activació general mitjançant carrera continua.

Objectiu: activar el sistema cardiovascular.

Tipus d'exercici: carreres variant el tipus de desplaçaments (endavant, de costat, aixecar talons, salts, ...).

2. Mobilitat articular general. Mobilització d'articulacions i grans grups musculars.

Objectiu: lubricar les diferents articulacions i augmentar el rec sanguini en la musculatura.

Tipus d'exercicis: suaus i progressius, no han de produir cansament. Moviments i rotacions de les diferents articulacions (turmells, genolls, maluc, columna, espatlles,...) i moviments generals dels diferents músculs.

3. Estiraments generals o específics.

Objectiu: millorar l'elasticitat i coordinació de la musculatura.

Tipus d'exercicis: d'estirament pels diferents grups musculars.

4. Exercicis explosius per la musculatura.

Objectiu: preparar la zona muscular que més esforç vagi a realitzar.

Tipus d'exercicis: carreres de certa intensitat, flexions de braços, tronc i cames. En general, exercicis que requereixin un gran esforç.

“ La durada de l'escalfament depén fonamentalment del tipus d'activitat que vagis a realitzar i de la teva condició física. L'escalfament a classe ha de ser d'intensitat moderada o mitjana i pot durar entre 10 i 15 minuts”.

1.- Què és l'escalfament?

2.- Explica quins exercicis faries a les 4 parts d'un escalfament general.

Part 1:

Part 2:

Part 3:

Part 4:

3.- Indica amb una creu si aquestes frases són vertaderes o falses:

L'escalfament és/té:

- ...una activitat gradual.
- ...millor amb peses/sobrecàrrega lleugera.
- ...de baixa intensitat.
- ...una durada de 20' a 30'.
- ...inclou exercicis de flexibilitat.
- ...els exercicis de mobilitat articular no és necessaris que es realitzin.
- ...la carrera no s'ha de fer. Es passa al joc directament.

2- LA RESISTÈNCIA

*** Que és?**

És la capacitat física que té una persona, que li permet suportar i aguantar un esforç físic durant el major temps possible d'un esforç físic podem parlar d'esforços lúdics, esportius, quotidians, etc. Per tant considerem que una persona té resistència quan no es fatiga fàcilment o és capaç de continuar l'esforç en estat de fatiga.

Per tant definirem la resistència com: "**La capacitat física i psíquica de suportar la fatiga en esforços relativament prolongats o intensos i/o la capacitat de recuperació ràpida després dels esforços**".

• Tipus de Resistència

En funció de les vies energètiques que s'utilitzin pel treball muscular distingirem dos tipus d'energia:

- RESISTÈNCIA AERÒBICA
- RESISTÈNCIA ANAERÒBICA

Resistència AERÒBICA:

Si l'exercici és de baixa intensitat, l'oxigen que el nostre organisme és capaç d'aportar serà suficient per poder satisfer les necessitats que l'exercici exigeix. Per això, es tracta d'un esforç tranquil i el podrem practicar durant una bona estona sense cansar-nos.

Per tant, la podem definir com **la capacitat que ens permet suportar esforços de llarga durada i de baixa o mitjana intensitat amb suficient aportació d'oxigen.**

Alguns exemples són la que emprava un corredor de fons, un nedador de llarga distància, un ciclista, i fins i tot un futbolista que ha de jugar un partit de 90 minuts.

Resistència ANAERÒBICA

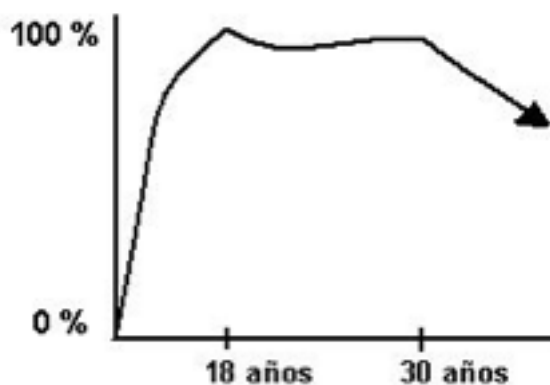
Si l'exercici és molt intens, exigirà molt d'oxigen, i el nostre organisme no serà capaç d'aportar-lo tot. En ser insuficient, anirem caient progressivament en l'esgotament, i al final ens haurem d'aturar.

Per tant, la podem definir com **la capacitat que ens permet realitzar durant el major temps possible esforços molt intensos sense aportació d'oxigen.** La durada d'aquest esforç és fins a uns 3'. Es necessita una recuperació més lenta per aquest tipus d'esforços.

Un exemple de resistència anaeròbica és la que emprava un corredor de 400 metres, que només fa una volta a la pista d'atletisme, però molt ràpidament. L'esforç d'un ciclista que realitza una cursa contra rellotge o la correguda que fa un jugador de futbol quan pretén realitzar un contraatac són exemples de resistència anaeròbica.

A vegades, un mateix esportista ha d'emprar els dos tipus de resistència gairebé al mateix temps. Un exemple és el del jugador de bàsquet, que durant tot el partit ha de córrer a un ritme moderat (esforç aeròbic), però que de sobte ha de realitzar esprints ràpids per portar a terme un contraatac, o bé per anar a defensar després de perdre la pilota.

Com evoluciona la RESISTÈNCIA amb l'edat?



Qui emprava la resistència?

- Els ciclistes, per poder aguantar les etapes tan llargues.
- El corredor de maratón, que ha de realitzar un esforç al llarg de 42,195 km.
- El muntanyenc, que camina durant hores per assolir el cim.
- Els nedadors, que en alguns entrenaments poden arribar a fer fins 100km nedant, és a dir, fins a ... 400 piscines de 25 metres i en una sola sessió!
- També altres esportistes com els jugadors de bàsquet, de futbol,... han de tenir una bona resistència per poder aguantar tot un partit sense esgotar-se.

Com pots observar, tenir una bona resistència és fonamental per a gairebé totes les especialitats esportives. Però, a més, també és important per a la nostra vida diària, ja que ens permet realitzar sense cansar-nos les activitats quotidianes. Per exemple: pujar les escales de casa teva, anar caminant ràpid a l'institut, jugar amb els companys a l'hora del pati,...

RELACIÓ ENTRE LA FREQÜÈNCIA CARDÍACA I EL GRAU D'ESFORÇ

Ara que coneixes els tipus de resistència, saps que és molt important controlar la intensitat de l'esforç. Per saber-ho, el mètode més senzill i fiable és el control de l'activitat del cor, l'anomenada freqüència cardíaca.

Quan el cor batega a una velocitat mitjana, significa que treballa d'una manera còmoda, perquè l'exercici és d'intensitat moderada, i treballant a mitja potència ja pots satisfer les exigències de l'exercici. Com ja et pots imaginar, en aquest cas es treballa la resistència aeròbica.

La teva freqüència cardíaca es troba aproximadament, per sota de 140-150 pulsacions per minut. És un ritme ideal per millorar la teva resistència.

Però quan l'exercici és molt intens, el cor ha de multiplicar la seva activitat per satisfer les necessitats de l'exercici. En aquest cas es tracta de resistència anaeròbica. La freqüència cardíaca serà superior a l'anterior i pots arribar a 170-180 pulsacions per minut, i fins i tot més.

A la teva edat és millor desenvolupar la resistència aeròbica.

Com podem controlar la intensitat?

Si volem controlar la intensitat del nostre esforç, hem de saber prendre'ns el pols.

Pots trobar-lo en qualsevol artèria del teu cos que sigui superficial i el pots notar posant-hi al damunt el cap dels dits. No facis servir el dit polze, perquè podries confondre les pulsacions de l'artèria del dit polze.

On pots prendre les pulsacions?

- A l'artèria caròtida, situada al costat del coll.
- A l'artèria radial, situada en el canell.
- Directament damunt del pit, a l'alçada del cor, ja que hi pots notar els seus batecs.



Les pulsacions han de comptar-se per minut. Però, com que en un minut el ritme del cor pot haver disminuït sensiblement, és millor comptar-les d'alguna d'aquestes dues maneres:

- En 15 segons i multiplicant-les per 4.
- En 6 segons i multiplicant-les per 10.

1-Assenyala si les següents afirmacions són vertaderes o falses:

	VERTADER	FALS
▪ Els corredors de fons han de tenir molta resistència anaeròbica		
▪ Un jugador de bàsquet ha de tenir tant resistència aeròbica com anaeròbica		
▪ El control de les nostres pulsacions ens ajuda a controlar la intensitat de l'exercici que realitzem.		
▪ L'oxigen que circula per les artèries i venes és l'encarregat de transportar la sang necessària per realitzar exercici.		
▪ Un bon nivell de resistència permet realitzar algunes activitats quotidianes d'una manera més descansada.		

2- A classe d'Educació Física realitzaràs alguna sessió de resistència. En aquest exercici portaràs registre de la teva freqüència cardíaca abans, durant i després de l'exercici.

Apunta les següents dades:

- El nombre de pulsacions abans de realitzar l'exercici: pulsacions per minut.
- El nombre de pulsacions durant l'exercici:pulsacions per minut.
- El nombre de pulsacions just quan l'acabis:pulsacions per minut.
- El nombre de pulsacions després de 3' de recuperació:pulsacions per minut.

3- Relaciona amb fletxes els diversos exercicis que hi ha a la columna de l'esquerra amb els tipus de resistència que trobaràs a la columna de la dreta:

- 10.000 metres
 - 2 hores amb bicicleta de muntanya
 - 45 minuts de cursa contínua
 - 400m tanques
 - 200m braça
 - 200m llisos
 - 40 km amb bicicleta
 - 1 hora d'aeròbic
 - una excursió a peu de 6 hores
 - Esprint d'anada i tornada tot al llarg d'un camp de futbol
- RESISTÈNCIA AERÒBICA
- RESISTÈNCIA ANAERÒBICA

4. Respon les següents preguntes:

- Quin tipus de resistència desenvolupa bàsicament un jugador de bàsquet?

.....

- Per què és bo tenir un nivell de resistència acceptable, encara que no es practiqui de manera habitual cap esport?

.....

3- EL JUDO

1. Què és el JUDO ?

El judo és un art marcial d'origen japonès. Va ser fundat per **Jigolo Kano** al 1882. Jigolo va voler recollir l'essència de les antigues escoles de jujitsu, junt amb altres arts de lluita practicades al Japó i fusionar-les en una sola. El judo va assentar les bases per les arts marcials modernes japoneses. El judo és un dels quatre estils principals de lluita competitiva d'aficionats practicats avui dia en tot el món. Els practicants d'aquest art són anomenats **judokas**.

Jidoro Kano resumeix la filosofia del Judo dient: La condició principal del Nague-waza és **projectar al nostre adversari fent servir el mínim de la nostra força**; aquest principi és aplicable a tots els aspectes de la nostra vida. Tots els homes naixem amb les mateixes oportunitats; mentre uns s'estan en la ignorància, altres es converteixen en persones importants i admirades. Aquest és un simple resultat de les aplicacions d'aquest principi.



Un cop al terra el podem immobilitzar o fer que abandoni el combat mitjançant una estrangulació o una luxació. El Judo es practica al **dojo** (lloc on s'aprèn el camí), descalç i sobre una superfície anomenada **tatami**.

L'equip del practicant de Judo s'anomena **judogui**, que està format per una jaqueta, oberta i sense botons, un pantaló i el cinturó. El judogui és de color blanc i està fabricat amb un material molt resistent a la tracció.

El **cinturó** té dues funcions, ajustar la jaqueta al cos i identificar, segons el seu color el grau de coneixements que posseeix l'alumne. Els diferents graus són de més petit a més gran: blanc, groc, taronja, verd, blau i marró en la categoria de Kiu o alumne. La categoria de **DAN** o mestres es representen per el cinturó negre, essent la seva progressió del primer fins al 10è. El grau més alt atorgat ha estat el 10è Dan que s'identifica amb un cinturó vermell. A partir del 7è s'atorguen per mèrits en el món del judo.

2. Breu visió històrica

Jidoro Kano, jove estudiant de la facultat de literatura de la Universitat de Tokio, tenia una gran inquietud respecte d'un mètode antic de lluita: **Ju-Jitsu**.

Ell va ser sempre un jove de pobre constitució física i va pensar que un art marcial li podria donar resoltdre el seu problema d'inferioritat física.

No era fàcil trobar l'escola de Then-shin-Shinyo. El seu mestre, Fukuda, va permetre el seu ingrés; llavors ja contava amb 18 anys d'edat. Dos anys més tard, va rebre les ensenyances del mestre Iso del mateix estil, i al 1881 continuà la seva perseverància sota la doctrina del mestre Okubo de l'estil Kito.

A mesura que va progressant en el seu aprenentatge, se n'adona del gran valor formatiu que tenien aquests dos estils; a l'hora que realitzava una investigació sobre

altres estils, va reconèixer que el Ju-Jitsu era una de les importants cultures tradicionals japoneses, i no la podia deixar desaparèixer.

Es a dir, malgrat trobar alguns aspectes negatius i il·lògics, si tractava de millorar-lo rectificat, aquest sistema podia servir pràcticament com una forma d'Educació Física i cultural per al seu poble i el seu món.

Amb aquesta idea de innovació en el any 1882, Jidoro Kano crea la seva pròpia escola a la que va anomenar "Kodokan" (casa que ensenya el camí), i la va situar en les instal·lacions d'un temple budista ; així comença el seu històric caminar, amb només nou alumnes.

El nou mètode de Kano, i que aquest intentava divulgar, no era una simple art d'atac i de defensa, sinó que aquest nou Ju-Jitsu era el camí que els homes havien de seguir a través de la seva pràctica. Li va donar una nova denominació "el Judo".

La difusió del Judo no era tasca fàcil ja que durant una gran temporada els deixebles de Kano, com Yamashita, Yokoyama, Saigo, Tomita, etc... havien d'enfrontar-se contra els practicants del Ju-Jitsu per demostrar la seva superioritat.

Davant de les aplastants victòries del Judo en aquestes confrontacions, s'originà una gran expansió d'aquesta disciplina i comença la veritable decadència del Ju-Jitsu.

3. La competició

El lloc en el qual es practica el judo és el **tatami**. La seva superfície en les competicions és d'unes dimensions mínimes de 14x14 metres i màximes de 16x16 metres. La superfície de combat oscil·la entre 9x9 metres i 10x10 metres. Aquestes dues superfícies estan separades per una franja vermella, d'un metre d'ample, que delimita la zona on s'ha de realitzar el combat. Les tècniques aplicades fora d'aquesta zona no seran vàlides; però, si una tècnica es aplicada dins d'una zona del quadrat central i es finalitza fora o sobre la franja vermella sí serà vàlida.

Els combats estan dirigits per un àrbitre, sobre el qual recau la responsabilitat del combat i la decisió sobre aquest, i dos jutges que assisteixen i estan asseguts en cantonades oposades del quadrat, fora de la superfície on es desenvolupa la competició.

Els combats s'inicien quan es col·loquen els dos adversaris, identificats per unes cintes de color blanc i vermell, respectivament, enfront un de l'altre en el centre de la superfície de combat i separats per uns quatre metres. A la veu de l'àrbitre "**hajime**" s'iniciarà la lluita. Amb la veu de "**sore-made**" finalitzarà el combat. La durada dels mateixos dependrà del tipus de competició, encara que no serà inferior a tres minuts ni superior a vint.









4. Com comprendre l'arbitratge de judo?

El judoka es posarà un cinturó **vermell** si és avisat primer i **blanc** si és avisat segon.

Valor de la puntuació:

Les accions fetes amb els atacs tenen uns valors en funció de com cau el contrari o del temps que està immobilitzat.

	<p>L'àrbitre anunciarà IPPON quan, al seu entendre, un dels dos competidors amb control projecta a l'altre àmpliament sobre la seva esquena amb força i velocitat. Quan un competidor immobilitza l'altre competidor, el qual és incapaç d'alliberar-se durant 25".</p>
	<p>L'àrbitre anuncia WAZA-RI quan, al seu entendre, un dels competidors projecta a l'altre, però la tècnica està parcialment mancada d'un dels tres elements necessaris per obtenir Ippon (control, força i velocitat) Quan un competidor immobilitza l'altre competidor, el qual és incapaç d'alliberar-se durant 20".</p>
	<p>L'àrbitre anunciarà YUKO, quan la tècnica aplicada correspongui als següents criteris: Quan un competidor amb control projecta, però la tècnica està parcialment mancada de dos dels tres elements necessaris per obtenir Ippon. Quan un competidor cau totalment de costat. Quan un competidor immobilitza l'altre competidor, el qual és incapaç d'alliberar-se durant 15".</p>
	<p>L'àrbitre anunciarà KOKA quan, al seu entendre, la tècnica aplicada correspongui als criteris següents: Quan un competidor, amb control, projecta a l'altre competidor sobre les cuixes o natges, amb força i velocitat. Quan un competidor immobilitza l'altre competidor, el qual és incapaç d'alliberar-se entre 15" i 10".</p>
	<p>L'àrbitre anunciarà OSAE-KOMI quan, al seu entendre, un competidor controla en seu adversari que està d'esquena a terra amb opcions de començar el temps per Ippon.</p>
	<p>L'àrbitre anunciarà TOKETA quan consideri que el competidor ja no controla el seu adversari amb immobilització.</p>

5. El Judo Olímpic.

Malgrat dels esforços de Jigoro Kano per tal que el seu esport fos olímpic abans de que ell morís, el judo no va debutar en els Jocs fins al 1964, vint-i-sis anys després de la mort del fundador. La seu elegida no podia ser una altra que Tokio, on el públic va seguir amb gran interès les quatre categories masculines programades. En tres d'aquestes, pesats, mitjans i mitjans lleugers, van triomfar els japonesos, però en la competició absoluta, el gran Geesink van derrotar al ídol nacional Akio Kaminaga.

La derrota del campió japonès va suposar una gran consternació en tot el país.



En Mèxic 68, el judo no fou olímpic, reapareixent en Munich 72 amb total de sis categories.

Les dones van participar a Seül 88 per primera vegada com esport d'exhibició, i a Barcelona 92 passarà a ser prova del calendari oficial.

1. Ordena de menor a major categoria els següents colors de cinturó:

Groc.....Verd.....Blanc.....MarróTaronjaNegreBlau

2. Completa el següent text amb les paraules adients:

"Comença el combat i l'àrbitre pronuncia _____. Un dels judokes llença a terra el seu contrincant i el manté amb l'esquena usant una tècnica d'_____ durant 22 segons. Per això l'àrbitre diu _____"

3. Relaciona amb fletxes els conceptes següents:

Quimono	Crit d'inici de combat
Ippon	Immobilització de 30 segons
Hajime	Vestit específic del judoka
Tatami	Lona sobre la qual es fa el combat

4. Posa el nom de cada tècnica que has treballat a classe.

Yoko shiho gatame - O Soto Gari - Tai otoshi - Kuzure Kesa Gatame - De ashi Barai



4- HANDBOL

1. Breu història.

Els orígens immediats de l'handbol es remunten a principis de segle. Aquest esport va ser creat per les federacions d'atletisme i els moviments gimnàstics. Al començament es jugava en un terreny de joc igual al camp de futbol i amb equips d'onze jugadors dels que un feia de porter.



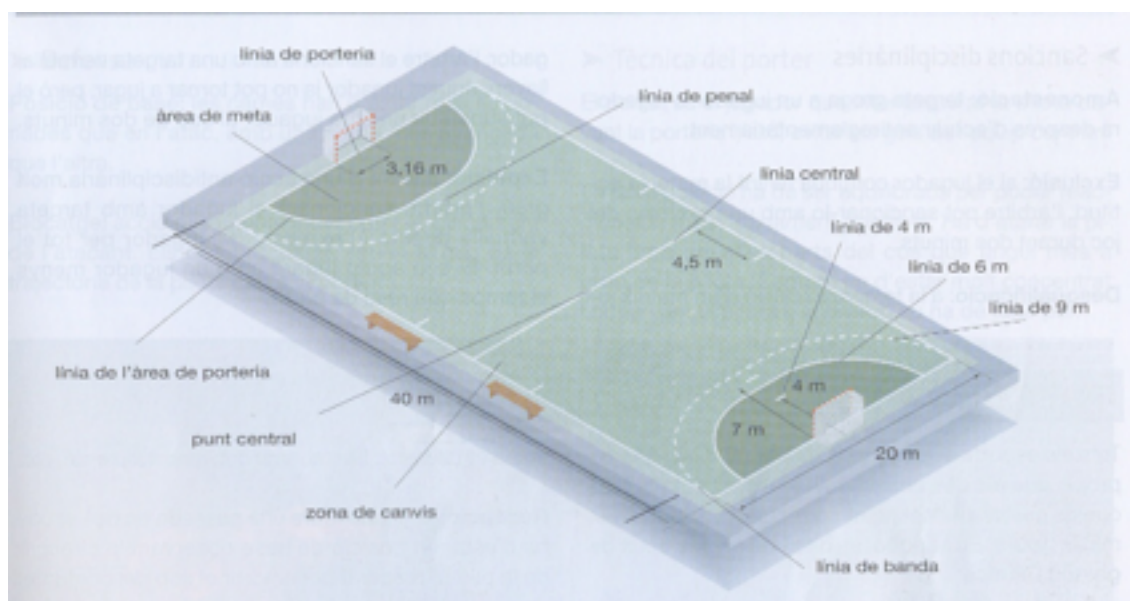
Cap el 1960 es va anar abandonant progressivament l'handbol a onze per l'handbol a set (amb equips de set jugadors i un terreny de joc més petit, de 40 x 20 metres) que es practicava en gimnasos coberts durant l'hivern a causa del fred. En ser més ràpid i espectacular, l'handbol a set ha guanyat la partida a l'handbol a onze que actualment ja no es practica.

Els precursors foren l'alemany Konrad Koch (1890), el berlinès Max Heiser, que el 1915 organitzava partits a l'aire lliure per a les treballadores de les fàbriques Siemens, i el també alemany Karl Schelenz (1890-1956) que és considerat un dels fundadors de l'handbol.

El 1936 l'handbol pren part en els Jocs Olímpics de Berlín. Els grecs ja jugaven a la pilota amb les mans encara que sense porteries en un joc anomenat "urania". Homer el descriu a L'Odissea.

2. El camp de joc.

Aquí el teniu, amb les mides de cada línia indicades.



Els jugadors us podeu moure per tot el camp menys per dins de l'àrea de porteria que és on hi està el porter.

Ja sabeu que el vostre equip ha d'aconseguir gol a la porteria contrària.

3. La pilota

Aquí la teniu. És molt fàcil de manejar; no és grossa ni pesa gaire. Heu d'arribar a moure-la fàcilment amb una sola mà.

La podeu agafar, passar-la al vostre company, llançar-la a porteria i aconseguir GOL!!

És de cuir, perquè si fos de goma podríeu fer-vos-hi mal.

La circumferència és de 44 cm. per a la categoria benjamí i de 48 cm. per a la d'aleví.



4. Durada del partit.

Consta de dues parts de 30'. El cronòmetre només s'atura para hi ha un lesionat, cal assecar el terra o quan es demana un temps mort. La mitja part és de 10'.

5. Regles bàsiques del joc.

Servei neutral.

Al començament de cada període se n'efectuarà un entre dos jugadors.

Quan dos o més jugadors d'equips contraris en disputa per una pilota la retenen més de cinc segons, l'àrbitre indicarà servei neutral; llavors, llançarà la pilota enlaire i un jugador de cada equip saltarà per aconseguir-la.

El servei de porteria.

El realitza el porter quan la pilota llançada per un jugador contrari surt fora, per la línia de fons

El servei de gol

Quan us han marcat un gol, el porter inicia el joc trepitjant la línia de 3 metres i passant la pilota a un company, sense que l'àrbitre ho hagi d'indicar.

El servei de banda.

Es produeix quan la pilota traspasa la línia de banda; llavors, el servei, el realitza l'equip beneficiat.

En llaçar el servei de banda heu de trepitjar, obligatòriament, la línia lateral i tots els jugadors s'hauran de posar a 2 metres del llançador, com a mínim.

Recordeu que si no trepitgeu la línia, és cop franc en contra vostre.

El penal.

És el llançament més important, gairebé un gol.

Només el porter el pot evitar, però sense sortir més endavant de la línia de tres metres.

El llançador no pot trepitjar la línia de penal. La resta de jugadors han de ser fora de la línia de cop franc i a 2 metres del llançador.

Aquest llançament el realitzarà el mateix jugador que hagi estat obstaculitzat o perjudicat i quan l'àrbitre ho indiqui.

Accions permeses:

- Es permet fer tres passes, com a màxim, sense fer botar la pilota; després heu de passar-la a un company o llançar-la a la porteria contrària.

- Podeu aguantar la pilota sense fer-la botar ni fer passes, com a màxim durant tres segons.

- De la mateixa manera, us està permès de canviar-vos de mà la pilota, però sense que aquesta hi perdi el contacte.

- Si l'àrbitre us assenyalava falta en cometre una infracció, no dubteu a preguntar-li el motiu, però correctament i sense protestar.

- El porter pot efectuar el servei d'invasió d'àrea de l'equip contrari, des de qualsevol punt de l'àrea pròpia, sense esperar que l'àrbitre us ho indiqui.



- En el servei de banda heu de trepitjar amb un peu la línia i podeu llançar la pilota a la porteria, si veieu la possibilitat de marcar gol. En canvi, es penalitza amb servei franc el fet de no trepitjar la línia.

- Es pot posar la pilota en contacte amb qualsevol part del cos, tret del genoll o del peu, quan es fa voluntàriament.

- Podeu prendre la pilota al contrari, però només amb la mà oberta i sense tocar l'oponent.

- També es permet de posar-vos davant l'atacant per tallar-ne la trajectòria, però sense utilitzar els braços o les cames.



Accions no permeses:

- No podeu penetrar a les àrees de porteria, (si sou jugadors de camp), o sortir-ne, (si sou porters).

- Es penalitza amb penal la invasió voluntària i beneficiosa de l'àrea pròpia per part d'un jugador de camp, així com el fet de sortir-ne, per part del porter, o de passar-li la pilota un jugador del seu mateix equip.



- No podeu agafar, ni empènyer, ni donar cops o fer la traveta a un jugador.

- Si la vostra entrada és prou perillosa, l'àrbitre us pot excloure del partit durant 2 minuts; per tant, el vostre equip es quedarà amb un jugador de menys durant aquest temps.

- No podeu tibar el contrari.

- No podeu fer la traveta a un jugador.

- No podeu passar la pilota al vostre porter.

- No podeu córrer amb la pilota més de tres passes sense fer-la botar, tirar-la o passar-la a un company.

- No podeu llançar-vos a aconseguir una pilota, disputant amb un jugador contrari.



- Tampoc no podeu donar cops o molestar al contrari, amb la pilota controlada o no.
- No podeu defensar la porteria des de dins de la vostra àrea, per interferir o fer falta a un contrari, és penal.
- Recordeu que el porter no pot sortir de l'àrea de la porteria, amb pilota o sense.
- El porter no es pot agafar la pilota quan es parada o rodolant fora de la seva àrea, això es sanciona amb penal.



- Els jugadors de camp tampoc no podeu agafar la pilota, si corre dins de l'àrea de porteria, ja que heu d'esperar que en surti (cop franc).



- No podeu jugar amb objectes perillosos per a vosaltres mateixos o per als contraris, com ara: collarets, braçalets, rellotges, anells, arracades, etc.



- No es pot xutar voluntàriament amb els peus.
- No es pot botar la pilota amb totes dues mans; aquesta darrera incorrecció s'anomena "dobles".
- Els equips no poden conservar la possessió de la pilota durant un temps excessiu, ni fer accions que demostrin la renúncia a marcar gol.

El cop franc



Les faltes comeses pels defensors entre l'àrea de porteria i la línia de cop franc les llançareu des de fora de la línia discontinua.

Els jugadors atacants no podreu ser, en el moment de fer el servei, dins la zona

El llançament el podreu fer qualsevol jugador sense que l'àrbitre us ho hagi d'indicar.

El gol

Qualsevol jugador, fins i tot el porter, pot marcar gol.

Per aconseguir-ho, la pilota que haureu llançat ha de penetrar totalment a la porteria.

Al dibuix veureu que la pilota de dalt i la del mig no hi acaben d'entrar; tanmateix, la pilota de sota sí que traspasa la línia i, per tant, és GOL.

Quins càstigs pot xiular l'àrbitre?

Amonestació: S'ensenya una targeta groga. Quan un jugador no es comporta correctament: no es posa a la distància, fa faltes.

Exclusió o 2 minuts: Falta més forta. El àrbitre aixecarà dos dits de la mà i haurà de marxar del camp 2 minuts. El teu equip jugarà durant 2 minuts amb 6 jugadors

Desqualificació: Quan m'han tret del camp 3 cops per 2 minuts l'àrbitre m'ensenyarà targeta vermella.

Expulsió: Quan pegues a un contrari o insultes a l'àrbitre em trauran del camp i el meu equip jugarà tot el partit amb un de menys.

Joc net (fair-play)

Insultar o fer accions o gestos de menyspreu o de protesta envers els companys i els adversaris, serà motiu de penal en contra i, també, de possessió posterior de la pilota per part de l'equip contrari.

El porter iniciarà el joc com si es tractés de fer un servei de gol.

5. Fonaments tècnics fonamentals.

Si te n'has adonat, quan jugueu un partit d'handbol, l'equip que té la pilota la perd amb molta facilitat. Això és degut a que es fallen moltes passades i la pilota passa contínuament d'un equip a l'altre. Així, serà molt difícil encadenar jugades que puguin acabar en gol i us cansareu pujant i baixant per la pista sense parar. Per tant, cal dominar els dos elements tècnics fonamentals que ens permetin fer córrer la pilota amb seguretat i velocitat: la passada i la recepció.

La recepció

Es necessari agafar la pilota amb seguretat, per poder-la ajudar ràpidament. La recepció pot ser una mà o a dos mans. Segons el lloc amb respecte al cos la recepció pot ser normal, alta o baixa.



Estira els braços i posa els palmells de les mans mirant cap a la pilota.

No vulguis bloquejar la pilota quan la rebis. Esmorteix-la amb una flexió suau dels braços.

Subjecta-la amb les dues mans i porta-la cap al pit. Després ja la pots agafar amb la mà que uses normalment.

La passada

Passar és fer arribar la pilota al company de la millor forma possible. Hi han diferents tipus de passades:



Passada frontal: Armat aixecant el braç fins a l'alçada de l'espatlla. Situa la pilota enlaire, darrera el cap. Llança la pilota estirant fort el braç i, al final, amb un cop de canell.

Passada per darrere

Passada lateral



Regles sobre la passada:

- No has de fer evident a qui vas a passar la pilota.
- Ha de ser ràpida i tensa, mai bombejada.
- La pilota ha d'arribar a l'alçada del pit, o al lloc on el company ens la demani.

El Llançament

Es l'acció d'intentar aconseguir un gol a la porteria contrària.
Els tipus de llançaments són:

- Llançament amb armat clàssic.

Armat: La mecànica és similar a la de la passada frontal, però has de girar l'espatlla més enrere i estirar més el braç. Avança la cama contrària al braç de llançament.

Mitjançant un gir bruscat del cos i projectant el braç endavant, llança la pilota tan fort com puguis.



- Llançament de maluc.

Des de la posició d'armat a l'espatlla, baixa el braç amb força fins a l'alçada del maluc. Llança la pilota per sota els braços dels defenses.

- Llançament en suspensió.

Es realitza des de l'aire, després d'un salt. Serveix per llançar per damunt de la defensa.

Fes un salt ben enlaire amb la cama contrària al llançament.

Llança quan siguis a l'aire, en el punt més elevat, just per damunt les mans dels defenses.

El bot

Excepte en el contraatac, no s'usa massa, ja que és molt més ràpid fer córrer la pilota mitjançant passades. Això sí, recorda que no has de donar cops a la pilota amb el palmell de la mà, ni fer-la botar davant els peus.

1. Qui i en què any va néixer l'handbol? Explicar breument com va començar aquest esport.

2. Explicar i dibuixar el fonament tècnic de LA PASSADA FRONTAL.

3. Relaciona amb fletxes les columnes següents:

Llançament	Per darrera
Passada	Frontal
9 metres	Lateral
6 metres	De maluc
3 segons	En suspensió
7 metres	Línia d'àrea de porteria
servei de banda	És obligatori trepitjar la línia
	Línia de cop franc
	Temps de possessió de la pilota
	Línia de penal

4. Respon si és veritat o mentida.

	Veritat	Mentida
El bot s'usa molt sovint a l'handbol		
Quan una pilota rebutjada pel porter surt per la línia de fons, l'equip contrari fa un servei de banda.		
Pots seguir jugant si l'àrbitre et sanciona amb una expulsió		
Pots fer tres passes amb la pilota sense fer-la botar		
Pots tenir la pilota fins a 5 segons sense fer-la botar o llançar-la		
És penal quan passes la pilota al teu porter si és dins l'àrea de porteria.		
És penal si en defensar trepitges la línia de l'àrea de porteria		

5- DANSES TRADICIONALS

1- Explica què són les danses tradicionals.

2- Explica d'on provenen i la història de les següents danses:

2.1- La sardana

2.2- El Rogle

2.3- El cercle circassià

2.4- La xampanya

6- GIMNÀSTICA ESPORTIVA

La voltereta adelante agrupada

FASES	CARACTERÍSTICAS	ERRORES
1. POSICIÓN INICIAL	-MANOS AL FRENTE. -PIERNAS FLEXIONADAS.	✓ APOYAR LA CABEZA ✓ APOYAR LAS MANOS EN LA RECUPERACIÓN ✓ APERTURA DEL CUERPO EN ROTACIÓN ✓ DEJAR LA CABEZA ATRÁS EN ROTACIÓN
2. DESEQUILIBRIO	-C.D.G. SE DESPLAZA HACIA DELANTE. -LAS MANOS BUSCAN EL SUELO.	
3. IMPULSIÓN	-COMIENZA CUANDO LAS MANOS CONTACTAN CON EL SUELO. -LAS PIERNAS SE EXTIENDEN. -LOS BRAZOS SE FLEXIONAN.	
4. RODAMIENTO	-COMIENZA CUANDO LA REGIÓN CERVICAL-DORSAL TOMA CONTACTO CON EL SUELO. -CUERPO AGRUPADO (OVILLO).	
5. RECUPERACIÓN	-COMIENZA CUANDO LOS PIES TOMAN CONTACTO CON EL SUELO. -FINAL IGUAL A POSICIÓN INICIAL. (*) LAS MANOS NO TOCAN EL SUELO.	

AYUDAS
➡ MANO EXTERNA -> CABEZA
➡ MANO INTERNA -> MUSLO

El Equilibrio de cabeza

LA BASE DE SUSTENTACIÓN

-SE APOYAN LAS MANOS Y LA ZONA SUPERIOR DEL HUESO FRONTAL (CABEZA), FORMANDO UN TRIÁNGULO EQUILÁTERO.

FORMAS DE SUBIR	ERRORES
1. PIERNAS AGRUPADAS	✓ MAL APOYO DE LA CABEZA. ✓ EXCESIVA CURVATURA LUMBAR.
2. PIERNAS ABIERTAS	
3. PIERNAS JUNTAS Y EXTENDIDAS	

AYUDAS

-LATERALES.
-DETRÁS DEL EJECUTANTE.

➡ 1ª CADERA: HASTA COLOCARLA ENCIMA DE L APOYO.

➡ 2ª PIES: PARA CONTROLAR PIERNAS.

APROXIMAR PIES A LAS MANOS

El Equilibrio invertido de brazos

💡 FASES	✅ CARACTERÍSTICAS	❌ ERRORES
1. POSICIÓN INICIAL	-DE PIE, BRAZOS EXTENDIDOS ARRIBA.	✓ FALTA DE TENSION. ✓ ESPALDA AHUECADA. ✓ MALA COLOCACIÓN DEL HOMBRO.
2. IMPULSO	-TRIPLE ACCIÓN: 1. EXTENSIÓN PIERNA ADELANTADA. 2. ELEVACIÓN PIERNA RETRASADA. 3. INCLINACIÓN DEL TRONCO ADELANTE.	➡ AYUDAS
3. EQUILIBRIO	-BASE DE SUSTENTACIÓN: ANCHURA DE HOMBROS -HOMBROS BLOQUEADOS.	-LATERAL: a) Con 2 manos: MANO INTERNA: CADERAS. MANO EXTERNA: PIERNAS. b) Con 1 mano: 1º CADERA. 2º HOMBRO. -FRONTAL: TOBILLOS.
4. DESCENSO	-FLEXIÓN DE CADERA	