

EDUCACIO FISICA QUART ESO RERCUPERACIÓ SETEMBRE

TREBALL TEORIC DELS SEGUENTS TEMES: força, handbol, futbol sala i capacitats coordinatives

EL FUTBOL SALA

1. Aspectes generals:
 - Terreny de joc
 - Duració d'un partit
 - Jugadors
 - Material
 - Puntuació
 - Inici del partit
2. Elements tècnics:
 - Les conduccions
 - Les passades
 - Els driblatges
 - El tir o xut
 - Els controls
 - Les fintes
 - La tècnica del porter
3. Les regles i normes bàsiques

FORÇA

1. Definició de la força
2. Els diferents tipus de força
3. Els factors que influeixen en la força
4. Els sistemes d'entrenament
5. Proposa dos exercicis per treballar els següents grups musculars: un individual i un altre per parelles:
 - Quàdriceps

- Tríceps
- Bíceps
- Abdominals
- glutis

L'HANDBOL

1. Aspectes generals:

- Terreny de joc amb totes les seves línies i mides
- Característiques de la pilota
- Duració d'un partit
- Jugadors, col·locació dins del camp i funció que fan
- Inici del partit
- Objectiu del joc

2. Elements tècnics:

- La posició bàsica
- La passada. Definició i explicació de les diferents maneres en que es poden fer les passades.
- La recepció. Definició i explicació del gest.
- El bot. Explicació del gest i quan s'utilitza
- El llançament. Definició i explicació dels diferents tipus de llançaments (amb suspensió, amb rectificació, amb caiguda, en vaselina...)
- La tècnica del porter

3. Les regles i normes bàsiques

4. Posició dels jugadors sobre el camp i sistemes de joc

QUALITATS PSICOMOTRIUS

1. Concepte de qualitat psicomotriu: coordinació, equilibri, lateralitat, relació espai-temps

2. La coordinació:

- Definició

- Tipus de coordinació: coordinació dinàmica general o coordinació fina o segmentària
- Factors de que depèn la coordinació: la tensió nerviosa, aprenentatge, condició física, edat...
- Evolució de la coordinació: el desenvolupament de l'individu i les experiències psicomotrius
- Explica 10 activitats per desenvolupar la coordinació

3. Raona:

A quin tipus de coordinació de les anteriorment anomenades correspon cadascuna de les accions següents: enfilar una agulla, llençar un penal i recollir una pilota amb les dues mans, remar, jugar a voleibol i jugar a dards.

Per que un esportista coordinat manté en les seves accions menys tensió muscular que un que no ho és?

OMPLIR LES FITXES DELS SEGUENTS TEMES: força, handbol, futbol sala lliurades per la professora

POWER-POINT DELS SEGUENTS ESPORTS: ULTIMATE-FRISBEE, HOQUEI SALA. S'ha de incloure: història, reglament, tècnica, tàctica, competicions importants, equips que destaquen, curiositats...

EXAMEN TEORIC DELS SEGUENTS TEMES: handbol i futbol sala

4. L'entrenament de la força

Qüestionari

1. Defineix *força muscular*:

2. Esmenta els diferents tipus de força i posa un exemple de cada un:

força:

esport:

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

3. Cita quatre paràmetres que determinin els sistemes d'entrenament de la força.

4. Esmenta un sistema d'entrenament per millorar la potència. Explica'n les característiques principals.

5. Des de quina edat es pot treballar la força màxima? Raona la resposta.

Activitats

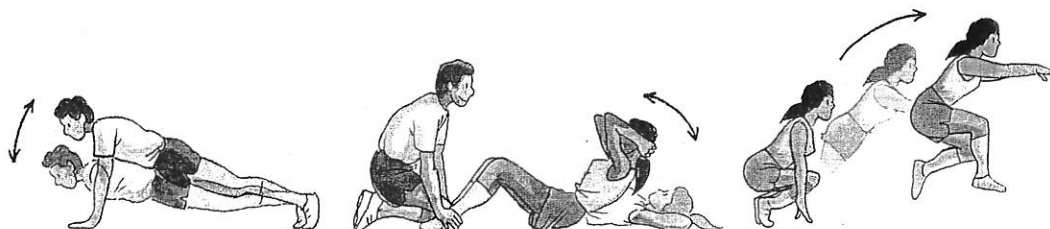
1. Elabora un circuit de sis estacions per millorar la força general. Determina el temps de treball per estació i el descans entre estacions.

Dibuixa els exercicis alternant els grups musculars:

temps de treball en cada estació:		descans entre estacions:	
estació 1	estació 2	estació 3	
estació 4	estació 5	estació 6	

2. Posa't a prova:

Per comprovar el teu nivell de força-resistència, et proposem tres exercicis: un de braços, un de tronc i un de cames. Compta el nombre de repeticions que fas en un minut. Realitza el test en diferents moments del curs. Recorda que abans de començar-lo has de realitzar un escalfament de 10 a 15 minuts.



12 l'handbol (II)



T U R E S P O N S

1 Relaciona amb fletxes les columnes següents:

<i>Bot</i>	<i>Bloqueig</i>
<i>Passada</i>	<i>Passa i va</i>
<i>Defensa</i>	<i>Alt o de protecció</i>
<i>Llançament</i>	<i>5-1</i>
<i>Atac</i>	<i>De maluc</i>
	<i>En suspensió</i>
	<i>6-0</i>

2 Completa les frases següents:

- El llançament en serveix per llançar a porteria per sobre dels defenses.
- Contràriament, el llançament de es fa per sota dels braços dels defenses.
Hi ha llançaments característics d'algun jugador en especial, com el llançament en, practicat molt sovint pel pivot o el llançament, realitzat principalment per l'extrem.
- La defensa en zona es caracteritza perquè tots els jugadors es col·loquen en una sola línia. En canvi, en la defensa zonal el jugador anomenat es col·loca davant dels seus companys.
- El, els i el bloqueig frontal són accions d'atac que executen dos jugadors.
- Un bon jugador ha de dominar les fintes de llançament, de i de per jugar amb èxit.

3 Digues si és **vertader** o **fals**:

- Les passades han de fer-se apuntant amb la mirada on volem passar.	V	F
- El llançament en caiguda frontal l'executen principalment els laterals.	V	F
- Les fintes són moviments que es fan per enganyar el contrari.	V	F
- El defensa que marca el jugador que porta la pilota ha de situar-se en línia entre aquest i la porteria.	V	F
- Els encreuaments són accions d'atac que es fan entre dos jugadors.	V	F
- En un contraatac els jugadors més ràpids ocupen quatre carrers del camp.	V	F

4 Respon breument les preguntes següents:

- Quins jugadors creus que practiquen més vegades el llançament de caiguda frontal?

.....
.....

- Què és una vaselina?

.....

- Quins avantatges té el llançament en suspensió?

.....

- Per què alguns jugadors utilitzen de tant en tant el llançament de maluc?

.....
.....

5 **Barrejagrama.** Troba la resposta a la clau ordenant les lletres que obtinguis en les respostes a les preguntes següents:

Clau «Jugador molt àgil de l'equip»: _ _ _ _ _

- Tipus de defensa: _ _ _

- Jugador que organitza el joc de l'equip: _ _ _ _ _

- Atacants i defensors lluiten per agafar-lo: _ _ _

14 el futbol sala

T U R E S P O N S

Relaciona amb fletxes:

Driblatge

Xut

Control

Servei

Porter

Jugador

Defensa

Atac

Vaselina

De porteria

Croqueta

Parada

Alternativa

De pit

Rotacions

Pivot

2 Completa les frases següents:

- Les superfícies i del peu són les més emprades en l'execució dels, tècnica que serveix per desplaçar la d'un jugador a l'altre d'un mateix equip.
- El és fonamental per aconseguir un gol. Una de les maneres més espectaculars de fer-ho es coneix amb el nom de, tot i que també es practiquen altres formes de emprant diverses del peu.
- La rotació és un que practiquen els jugadors per dels jugadors contraris.
- El és el jugador que juga en la posició més endarrerida. Els i el són els altres jugadors de l'equip.

- Els i les parades són dues accions tècniques característiques dels
- Un bon defensa sempre ha de veure la i el a qui defensa.

3 Digues si és **vertader** o **fals**:

– El pivot és el jugador més endarrerit de l'equip.	V	F
– En la defensa alternativa a vegades es fa defensa individual i altres en zona.	V	F
– Les ales destaquen, entre d'altres coses, per la seva velocitat i habilitat per portar la pilota.	V	F
– El defensa que marca el jugador amb la pilota ha de marcar-lo ben de prop per robar-la-hi.	V	F
– Les rotacions són intercanvis continus de les posicions que els jugadors ocupen en el terreny de joc.	V	F
– Els jugadors poden passar la pilota al porter sempre que vulguin.	V	F
– Com en el futbol, el porter pot sortir de l'àrea quan ho consideri oportú.	V	F

4 Respon breument les preguntes següents:

- Quines són les qualitats que han de predominar en el tancament d'un equip?
.....
.....
- Quina funció té el porter a l'inici de les jugades d'atac?
.....
- Quin tipus d'organització és aconsellable d'emprar sobre el terreny de joc quan un equip s'inicia en el futbol sala?
.....
- Per a què serveixen les fintes defensives?
.....
- Amb quin propòsit un jugador xuta la pilota amb la punta del peu?
.....