

**DOSSIER DE RECUPERACIÓ - 2n ESO**  
**EDUCACIÓ FÍSICA - CURS 2017-18**  
**INSTITUT PIC DEL VENT**

**Nom de l'alumne/a:**

**Grup:**



## ÍNDEX

<b>1. FITXA D'ESPORTS – L'HANDBOL</b>	<b>4</b>
<b>2. ACTIVITATS D'EXPRESSIONIÓ CORPORAL – ACROSPORT</b>	<b>6</b>
<b>3. FITXA D'ESPORTS – EL FLOORBALL</b>	<b>7</b>
<b>4. TEST D'EDUCACIÓ FÍSICA – ACROSPORT / FLOORBALL</b>	<b>8</b>
<b>5. FITXA D'ESPORTS – EL BÈISBOL</b>	<b>12</b>

## **FITXA D'ESPORTS - HANDBOL**

### **1. Emplena els espais buits amb la resposta correcta.**

- L'objectiu del és ..... a la porteria de l'equip contrari jugant amb ..... Guanya l'equip que aconsegueix .....
- Un partit dura ..... minuts, que es juguen en ..... parts de ..... minuts cadascuna, amb un descans de ..... minuts entremig.
- Els equips han d'estar formats per un màxim de ..... jugadors.
- A la pista, només n'hi juguen ....., ..... jugadors de ..... i un porter.

### **2. Relaciona amb una fletxa les infraccions o conceptes de reglament següents:**

Defensa interior	Un atacant trepitja l'àrea de porteria.
Joc passiu	Amonestació, exclusió, desqualificació i expulsió.
Sancions disciplinàries	Un jugador que té la pilota fa més de tres passes sense fer botar la pilota.
Circulació interior	Un jugador fa botar la pilota amb totes dues mans alhora o para de fer botar la pilota i tot seguit la torna a fer botar.
Passes	Un jugador defensa un atacant des de dins de l'àrea de porteria.
Dobles	Un equip deixa d'intentar fer gol per perdre temps.

### **3. Dibuixa una pista d'handbol i assenjala-hi les línies, les mides i les zones principals (pots fer-ho en un full a part).**

### **4. Anomena i descriu les característiques de les posicions dels jugadors d'handbol i col·loca-les en el dibuix que has realitzat en l'exercici 3.**

**5. Digues si les afirmacions següents són Veritables (V) o Falses (F).**

- En handbol no es permet el contacte.
- El camp és rectangular, i mesura 25 x 42m.
- No es pot tocar la pilota amb els peus.
- La defensa individual s'utilitza per pressionar i recuperar la pilota.
- A la pista tant sols juguen 6 jugadors.

**ACTIVITAT D'EXPRESSIONI COPORAL: RITME I COORDINACIÓ – ACROSPORT**

1. Què és l'acroport?
  
2. Quins rols existeixen en l'acroport?
  
3. Quines categories trobem en una competició d'acroport?
  
4. Quina és la durada d'un exercici de competició d'acroport? I on es dur a terme?
  
5. Quins aspectes de seguretat s'ha de tenir en compte durant la realització de figures? I quines són les fases en la construcció d'aquestes?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
6. Dibuixa una figura d'acroport de parelles, una altra de trio, una per un grup de 4 i una última de 5 persones.


**FITXA ESPORTS: EL FLOORBALL**

**1. Dibuixa un camp de Floorball i posa nom a les línies i zones pertinents.**

**2. Qui va ser el creador del Floorball i quan i el lloc on es va crear.**

**3. Diques si és veritat o fals.**

- El Floorball es juga amb un instrument. (V) (F)
- Va néixer a causa del fred i el mal temps. (V) (F)
- L'equip esta format per sis jugadors. (V) (F)
- Un partit consta de dues parts de vint minuts. (V) (F)
- L'estic es pot aixecar per sobre de la cintura. (V) (F)
- L'estic es pot llançar contra la pilota. (V) (F)

**4. Explica i dibuixa com es fa el “push” (empènyer)**

**5. Omple els espais buits amb les paraules adequades.**

La \_\_\_\_\_ de l'estic, l'has de fer amb la \_\_\_\_\_ dreta per \_\_\_\_\_ de l'esquerra, que és la que realment controla l'estic, mentre que la \_\_\_\_\_ només serveix de \_\_\_\_\_ i \_\_\_\_\_.

**6. Escribeu el nom de quatre equips de Floorball.**

**TEST EDUCACIÓ FÍSICA. 2n TRIMESTRE – FLOORBALL / ACROSPORT**

Llegeix amb atenció les següents preguntes i encercla la resposta correcta (només hi ha una).

- 1. El Floorball té els seus orígens als EEUU durant la segona meitat del segle XIX. Quin va ser el país impulsor dintre el continent europeu?**
  - a) Suècia
  - b) Holanda
  - c) Espanya
  - d) Bèlgica
  
- 2. Quins dels següents aspectes de seguretat tindrem en compte alhora de practicar Acrosport:**
  - a) Mantenir el to muscular i no relaxar-se.
  - b) Realitzar recolzaments en zones fortes com les espatlles, caderes, etc...
  - c) Mantenir l'esquena curvada
  - d) A i B són correctes.
  
- 3. Un partit de floorball (majors de 16 anys) té una durada de:**
  - a) 2 períodes de 20 minuts
  - b) 2 períodes de 30 minuts
  - c) 3 períodes de 20 minuts
  - d) 3 períodes de 30 minuts
  
- 4. Quins aspectes ha de tenir en compte un porter de floorball?**
  - a) Ha de jugar sense stick.
  - b) Pot tocar, agafar, llençar i dirigir la pilota amb qualsevol part del cos.
  - c) Quan inicia el joc, quan saca la pilota, aquesta ha de tocar el terra o a algun jugador abans de passar la línia central del camp.
  - d) Totes les respostes anteriors són correctes.
  
- 5. El "push" fa referència:**
  - a) Un tipus de conducció de pilota que es pot utilitzar en el floorball.
  - b) Un tipus de passada que es pot utilitzar en el floorball.
  - c) Un tipus de control de la pilota que s'utilitza en el floorball.
  - d) Un tipus de llançament a porteria que s'utilitza en floorball.



**6. Quines d'aquestes característiques són pròpies d'un camp de floorball (majors de 16 anys):**

- a) L'espai de joc està envoltat per unes tanques
- b) El terreny de joc medeix 40 metres de llarg x 20 metres d'ample.
- c) Existeixen dos tipus diferents d'àrees davant de les porteries.
- d) Totes les respostes anteriors són correctes.

**7. L'acrosport és un esport acrobàtic format per:**

- a) Figures humanes.
- b) Elements coreogràfics i acrobàcies.
- c) Figures humanes, acrobàcies i elements coreogràfics.
- d) Exercicis gimnàstics i acrobàcies.

**8. Quina de les següents categories són pròpies d'una competició d'acrosport:**

- a) Trios femení
- b) Quintets mixtes
- c) Quartets masculí
- d) A i C són correctes

**9. El principal fonament d'una defensa en un partit de Floorball és:**

- a) Recuperar la pilota el més aviat possible.
- b) La defensa individual, cada defensor s'emparella amb un atacant.
- c) Els canvis d'espais per tal de despistar als jugadors atacants.
- d) Defensar la seva porteria de forma estructurada i ordenada amb l'objectiu d'evitar el gol.

**10. El portor és la persona:**

- a) Que es troba a sobre de la base i ha de ser flexible i amb un gran sentit de l'equilibri.
- b) Que està a sota de l'acròbata i ha de constituir una base estable i estàtica en les figures.
- c) Que es troba recolzant l'execució de les figures i treballa per evitar accidents.
- d) Cap de les anteriors és correcte.

**11. Quina és la durada d'un exercici de competició en l'Acrosport:**

- a) 1 minut i 30 segons
- b) 3 minuts
- c) 2 minuts i 15 segons
- d) Cap de les anteriors és correcte

**12. El Floorball sorgeix com a:**

- a) Variant del hoquei patins en les escoles, ja que en aquest esport no s'utilitzava patins.
- b) Pràctica derivada del hockey gel, ja que les seves normes establertes per a adults no permetia la pràctica als nens.
- c) Variant del hoquei herba en les escoles, ja que en aquest esport no tenia la necessitat de disposar d'un camp de futbol.
- d) Pràctica derivada del unihockey.

**13. Quines són les principals qualitats motrius que més es treballen en l'Acrosport:**

- a) Força, Flexibilitat i Equilibri.
- b) Resistència, Flexibilitat i Velocitat
- c) Equilibri i Flexibilitat
- d) Agilitat, Coordinació i Resistència

**14. En el Floorball els equips (majors de 16 anys) estan formats per:**

- a) 4 jugadors de camp i 1 porter
- b) 5 jugadors de camp i 1 porter
- c) 6 jugadors de camp i 1 porter
- d) Cap de les anteriors és correcte

**15. Quins elements formen l'exercici de competició en l'Acrosport:**

- a) La construcció de figures i la música
- b) Elements gimnàstics i la música
- c) La construcció de figures, les acrobàcies al terra i la música
- d) Cap de les anteriors és correcte.

**16. Durant la fase de construcció d'una figura:**

- a) Hem de començar la construcció des dels extrems fins al centre.
- b) L'àgil durant la formació ha de pujar lo més ràpid possible encara que hi hagi algun moviment bruscat, per tal que la base estigui el menor temps possible suportant pes.
- c) És molt important la comunicació verbal entre companys i iniciar la formació quan la base estigui preparada.
- d) A i C són correctes.

**17. En quina ciutat i a quin any es va celebrar el primer campionat de Floorball?**

- a) Al 1946 a Suècia.
- b) Al 1962 a Michigan
- c) Al 1980 a Terrassa
- d) Al 1992 a Canadà

**18. Durant la fase de desenllaç d'una figura:**

- a) Ha de realitzar-se sempre en el sentit invers a la construcció. De fora a dins i de dalt a baix.
- b) Els descens sempre es realitzarà el més ràpid possible encara que hi hagi algun moviment brusc, per tal que la base estigui el menor temps possible suportant pes.
- c) No és necessària la figura de l'ajudant, realitzar descens sense persones a la vora.
- d) La comunicació verbal és més important que en la fase de construcció.

## **FITXA D'ESPORTS: EL BÈISBOL**

**1. Què és una carrera?**

**2. Què és un inning o entrada?**

**3. Quants innings té un partit?**

**4. Quan es canvien les posicions d'un equip i de l'atac es passa a la defensa?**

**5. Dibuixa un camp de beisbol i situa-hi els jugadors defensors per posició.**

**6. Què és una "bola"?**

**7. Explica totes les maneres d'eliminar a un contrari.**