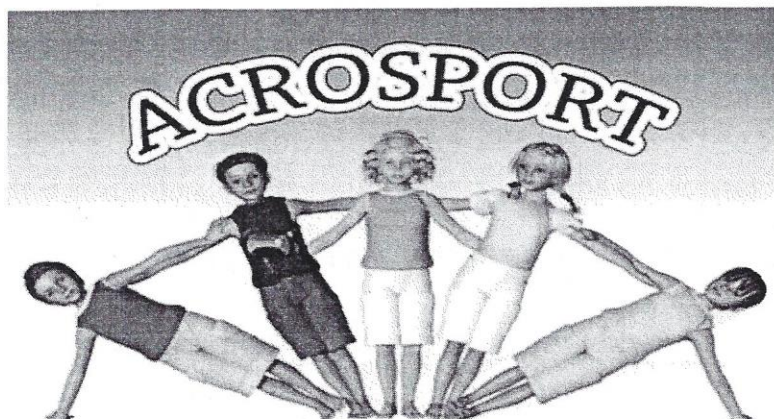


DOSSIER DE RECUPERACIÓ 1r ESO

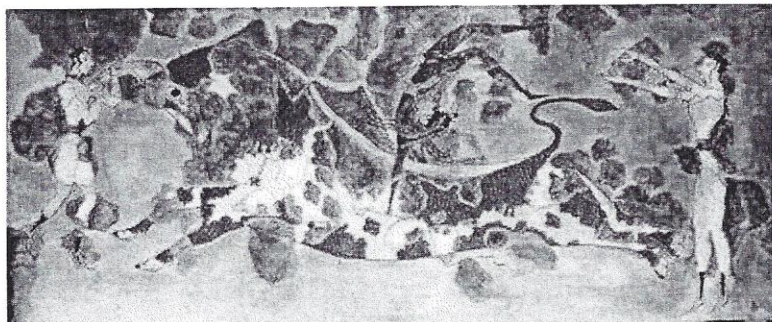


ÍNDEX

1. HISTÒRIA	1
2. CONCEPTE D'ACROSPORT	2
3. ROLS DELS INTEGRANTS DE LA FORMACIÓ	2
4. ASPECTES TÈCNICS IMPORTANTS	3
5. NORMES DE SEGURETAT	4
6. FASES D'UNA CORRECTA REALITZACIÓ D'UNA PIRÀMIDE	4
7. CONCEPTE DE COREOGRAFÍA	5
8. COM ES CREA UNA COREOGRAFÍA?	6

1. HISTÒRIA

La paraula acròbata prové del Greg *Akrobatos* que significa caminar sobre la punta dels peus, però popularment podem definir la paraula acroport com l'esport en el que un acròbata realitza exercicis gimnàstics i habilitats com salts, equilibris, etc.



Tot i que és difícil determinar amb exactitud quan i com sorgeix aquest tipus d'exercici, excavacions arqueològiques a **Grècia** afirmen que els antics grecs coneixien els

exercicis acrobàtics, i van ser molt populars entre ells els jocs amb toros, sobre els quals feien diferents salts acrobàtics realitzant girs, tombarelles, equilibris, etc.

Durant els **segles IV al XIII a Europa** creix considerablement l'interès per l'activitat de circ, on els acròbates mostren la seva habilitat pels carrers dels pobles o en les fires realitzades a les ciutats.

Ja en el **Renaixement** apareix a **Venècia** el concurs anomenat "*Concurs d'Arquitectura Viva*", que consistia en la elaboració de piràmides acrobàtiques on el premi se l'enduia aquella estructura que aconseguís major altura respecte el terra. És també en aquest període quan apareix l'interès entre els pedagogs de l'època cap a la Educació Física com a mitjà de desenvolupament i educació dels joves. És llavors quan apareixen els primers llibres orientats especialment als exercicis acrobàtics.

No serà fins el **segle XVIII** quan aquesta activitat es desenvolupi plenament en el circ, i amb ella els exercicis en llit elàstic, trampolí, equilibris, etc...

Quan van aparèixer els sistemes gimnàstics nacionals (suec, francès i alemany), **en els segles XVIII - XIX** la acrobàcia pren tres direccions:

1. Com a "modus vivendi" (guanyar-se la vida) dels nens del carrer.
2. Com a art de circ.
3. Com a contingut de l'Educació Física.

En el **segle XX** l'acrobàcia es desenvolupa ràpidament afegint-s-hi, com activitat competitiva important, els exercicis en el trampolí.

A l'actualitat, l'acrosport està inclòs a la Federació Internacional d'Esports Acrobàtics, fundada l'any 1973 i integrada a la Federació Internacional de Gimnàstica des de l'any 1999.

2. CONCEPTE D'ACROSPORT

Es pot definir com un esport de cooperació, on existeix la presència de companys que sincronitzen les seves accions motrius en un espai estable per aconseguir la realització de figures o piràmides humanes.

Els elements fonamentals en acrosport són dos:

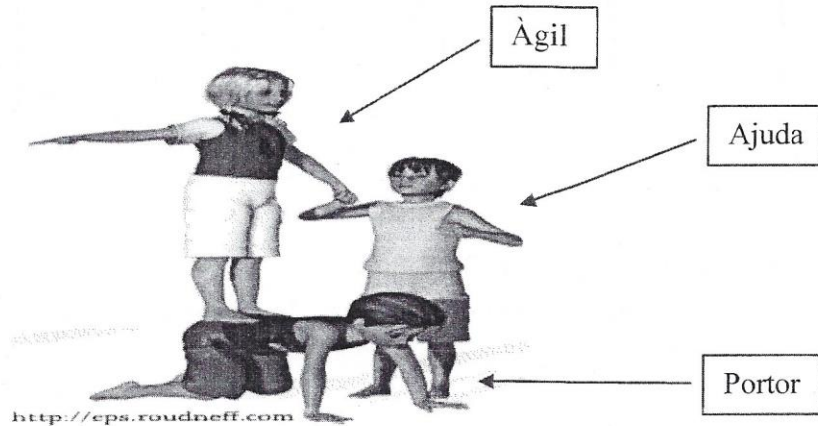
1. **Tècnica:** permet la correcta formació de piràmides més o menys complexes.
2. **Valor artístic:** apareix del potencial creatiu de l'home i permet la formació de figures estèticament boniques i l'ús del cós com un element de comunicació i expressió.

3. ROLS DELS INTEGRANTS DE LA FORMACIÓ EN ACROSPORT

Els components d'una formació d'acrosport poden adoptar un, dos o tres dels diferents rols pera formar una figura o piràmide.

A la següent figura tenim els 3 rols que se poden donar a la formació d'una piràmide:

- **PORTOR:** aquell o aquells que suporten el pes de la piràmide.
- **ÀGIL:** aquell o aquells que pugen sobre els portors.
- **AJUDA:** aquell o aquells que faciliten la formació de la piràmide i eviten l'aparició d'accidents.

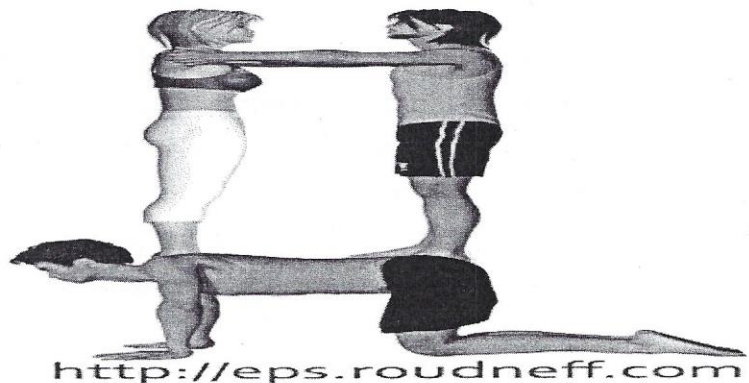


4. ASPECTES TÈCNICS IMPORTANTS

a. Els Recolzaments

Entenem per recolzaments segurs tots aquells punts on es pot situar una càrrega, en aquest cas el pes de l'àgil, i no suposi un perjudici físic pel portor.

Els recolzaments han de ser sempre sobre la prolongació de l'eix longitudinal dels segments, de forma que el pes caigui sobre l'os i no a la meitat del mateix.



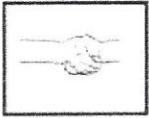
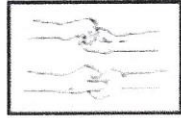
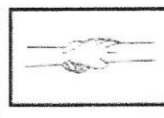



Per exemple:

- ✓ A la posició de banc, els recolzaments es realitzaran sobre les espatlles i la part més baixa dels malucs, **MAI AL MIG DE L'ESQUENA.**
- ✓ En **quadrupèdia dorsal**, sobre les espatlles i els genolls.
- ✓ En **bipedestació**, sempre sobre els genolls o en els malucs, mai sobre el quàdriceps. A més a més, en aquesta posició l'esquena ha d'estar sempre recta, evitant curvatures de la columna.

b. Les Preses

Són un aspecte tècnic molt important per a la construcció de piràmides. S'utilitzen en totes les piràmides, independentment de la fase en la que es trobin, facilitant la

construcció i aportant seguretat a les mateixes. També s'usen per a les projeccions i girs.

1. Presa ma a ma	2. Presa de pinça	3. Presa ma-canell	4. Presa braç-braç	5. Plataforma	6. Presa ma-peu
					

5. NORMES DE SEGURETAT

Alguns dels aspectes que hem de respectar sempre en la formació d'una piràmide són els següents:

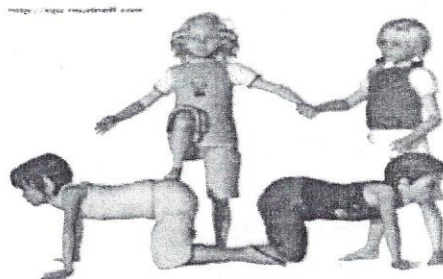
1. Quan finalitza una piràmide, els portadors han de romandre en la seva posició, sense moure's, fins que els àgils caiguin en llocs lliures amb seguretat.
2. Si els àgils perden l'equilibri han d'intentar caure sobre els peus.
3. Tota persona que caigui no s'ha d'agafar mai a ningú.

Amés a més, a cada una de les formacions, hem de contemplar el següent:

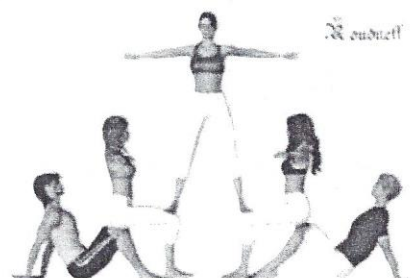
- Col·locar l'esquena sempre recta.
- Mantenir el to muscular, no relaxar-se, pera poder adaptar posicions rígides.
- No recolzar-se al mig de l'esquena del company.
- Localitzar les zones adequades pel recolzament.

6. FASES EN LA CORRECTA REALIZACIÓ D'UNA PIRÀMIDE

1ª Fase. Construcció de la piràmide. Els portadors aniran formant la base, adoptant les posicions escollides el més ferm possible. Els alumnes que vagin a ocupar la part més elevada aniran trepant mantenint-se el més enganxat possible a la base, amb el cap aixecat i exercint una força de pressió cap avall, evitant en tot moment empènyer cap a fora en direcció lateral. La piràmide es forma de dins cap a fora i de baix amunt.



2ª fase. Estabilització. Una vegada aconseguida la piràmide, s'haurà de mantenir durant al menys 3 segons. Si la distribució del pes és correcta, la piràmide es



mantindrà. Si és necessari, s'hauran de fer las correccions de posició oportunes pera corregir els desequilibris que es produeixin.

3ª Fase. Desenllaç. S'ha de realitzar sempre en sentit invers a la primera fase, essent els àgils qui han de baixar cap endavant o de forma lateral. Els portors o els ajudants facilitaran la recepció, subjectant per la cintura i l'esquena l'àgil, que haurà de respectar sempre les pautes de recepció que s'expliquen a continuació:



✓ El contacte amb el terra s'ha de fer sempre amb els peus lleugerament oberts cap a fora per augmentar la base d'equilibri. Al baixar, fer-ho sempre per davant.

✓ Els àgils, després de perdre l'equilibri, procuraran caure sempre sobre els peus; flexionant els genolls pera absorbir l'impacte.

✓ La columna s'ha de mantenir recta, braços oberts als costats i el tronc inclinat endavant.

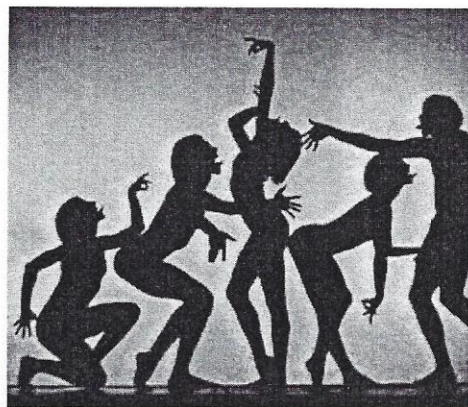
✓ Els portors han de mantenir-se a les seves

posicions per a que els àgils caiguin en llocs lliures.

7. CONCEPTE DE COREOGRAFIA

Podem **definir coreografia** com l'art de compondre balls i, en general, l'art de la dansa. La coreografia prové del món de la dansa i s'utilitza en esports com la gimnàstica artística, el patinatge, l'acrosport, etc., on l'expressió és important. També forma part d'altres modalitats amb elements musicals, com l'aeròbic, els balls de saló, l'expressió corporal...

La coreografia ha de presentar un principi i un final, però, en general, no presenta regles estrictes. La elecció dels elements és lliure. La **creativitat**, estimulada per la **imaginació**, el **bon gust**, el **sentiment musical**, etc...són factors que intervenen en la creació coreogràfica.



8. CÒM ES CREA UNA COREOGRAFIA?

S'ha de començar amb la elaboració de coreografies senzilles, amb pocs moviments i un o pocs participants, de curta durada, i utilitzant peces musicals que ens agradin, amb ritmes molt marcats.

A. Selecció dels moviments

1. Inclús abans de seleccionar la música, consisteix en determinar els principals moviments de que constarà la coreografia.

2. S'han de crear els enllaços. Si la coreografia, per exemple és d'acrosport, les parts principals de la coreografia seran els moments en que es culminen els equilibris grupals. Per a passar d'un equilibri a un altre, s'han de crear moviments d'enllaç, que han de respectar el ritme de la música.

B. Elecció de la música

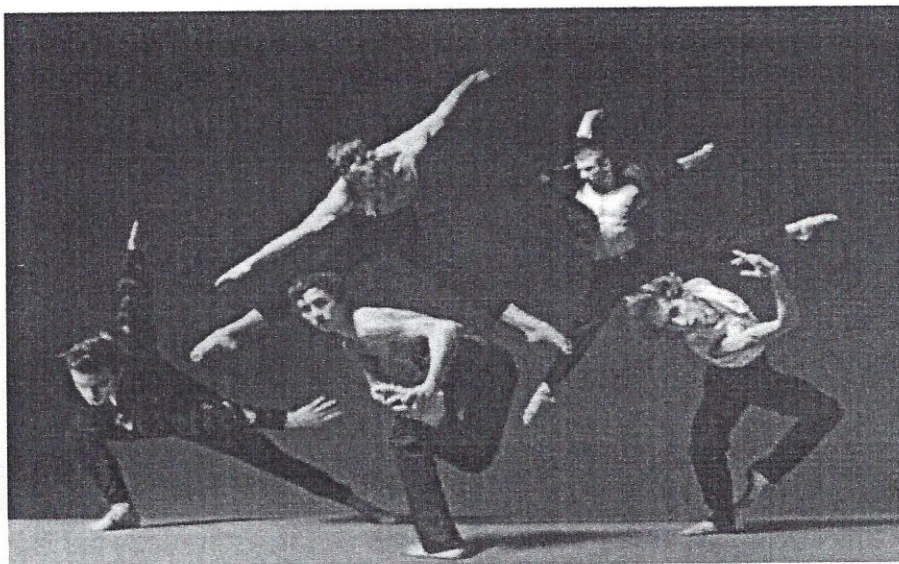
Es pot utilitzar tot tipus de música, des de les danses populars fins la música actual. La música ha de servir simplement d'acompanyament o ajudar a seguir el ritme marcat, o ambdues coses a la vegada en una mateixa coreografia.

C. Representació gràfica

Una vegada decidits els moviments, es dibuixen en un paper els esquemes que els representen. A continuació, i partint d'aquests esquemes en brut, s'efectua una prova.

1r: S'assaja per fragments i sense música, per a memoritzar els moviments i verificar que les formacions, els moviments i els enllaços que s'han ideat poden realitzar-se.

2n: Amb la part musical sencera, es comprova si s'adapta el ritme i s'observa l'efecte de conjunt.



DOSSIER RECUPERACIÓ

BÀSQUET



EDUCACIÓ FÍSICA

1r ESO

CONTINGUTS

1. GENERALITATS

- 1.1. Història del bàsquet.
- 1.2. El terreny de joc. Dimensions i característiques.
- 1.3. Els equips. Composició. Nombre o funcions dels jugadors.
- 1.4. La pilota. Característiques bàsiques.
- 1.5. Les regles bàsiques del joc.

2. FONAMENTS TÈCNICS DEL BÀSQUET.

- 2.1. La posició bàsica
- 2.2. El joc de peus. Sortides, parades i pivots: descripció tècnica i tipus.
- 2.3. Els desplaçaments: canvis de ritme, canvis de direcció, moviments de recepció.

1. GENERALITATS.

1.1. HISTÒRIA DEL BÀSQUET.

Al llarg de la història han existit una sèrie de jocs que d'alguna manera se'ls pot considerar com origen del bàsquet, ja que, encara que les normes no coincideixin plenament en ocasions, tenien tots ells en comú el fet de jugar-se amb una pilota i intentar ficar-la o fer-la passar per un cercle o cistella situada a certa alçada. Gairebé tots tenien un sentit lúdic i religiós (per exemple el popol-gun es jugava a la civilització maya).

El bàsquet actual va néixer a Springfield a l'estat de Massachussetts (E.E.U.U.) on el director de l'escola cristiana (Y.M.C.A. Young Men Christian Association), veia com els alumnes rebutjaven les monòtones classes de gimnàstica sueca i perdien el gust per l'educació física, ja que els llargs i freds hiverns impediien la pràctica dels esports a l'aire lliure. Al veure això va cridar al professor d'educació física de l'escola JAMES NAISMITH i li va demanar que inventés un joc col·lectiu que els nens poguessin practicar en el gimnàs. Sembla que la idea d'una meta alta se la va donar el "Korf", un joc tradicional nascut als Països Baixos anterior al bàsquet i que ja era conegut per Naismith.

El 1891, neix el joc concebut per poder desenvolupar-lo dintre dels gimnasos.

La història diu que amb una nit va inventar els cinc principis del bàsquet, que encara avui són els més fonamentals.

Primer principi- La pilota serà esfèrica, gran i lleugera. Es jugarà amb les mans.

Segon principi- Qualsevol jugador podrà situar-se en el lloc que més li agradi dintre del terreny de joc, i cap reglamentació impedirà que rebi la pilota en tot moment.

Tercer principi- Està prohibit córrer amb la pilota.

Quart principi- Els equips jugaran junts sobre el terreny, però està prohibit qualsevol contacte entre els jugadors.

Cinquè principi- La cistella estarà situada en una posició enlairada, la seva disposició serà horitzontal i de tamany reduït.

A partir d'aquests cinc principis neix el bàsquet(nom que va crear el delegat del curs).

Al poc temps, el mateix NAISMITH va anar canviant les regles en funció dels problemes que van anar sorgint, fins un total de 13 regles que van configurar el primer reglament de bàsquet.

El bàsquet es propaga ràpidament per tot E.E.U.U. de tal manera que al cap de 10 mesos de posar-se en pràctica ja es practicava en tot el país.

El primer país Europeu que es juga a bàsquet és França. El 1893 un francès Rideout, alumne de Springfield organitza un partit en la seu de Y.M.C.A. de París, va passar desapercebut fins que en 1908 la federació de gimnàstica i esportiva dels patronats de França inscriu aquesta activitat en els programes.

En el 1918 aproximadament quan van venir els soldats americans participants de la Primera Guerra Mundial promocionen definitivament aquest esport a Europa.

A Catalunya, el bàsquet va ser introduït el 1921 per un escolapi, EUSEBI MILLAN, que el va conèixer a Cuba on va estar molts anys. El primer centre on es va jugar va ser als Escolapis de Sant Anton de Barcelona, col·legi que pertanyia el pare Millan. Ràpidament es va estendre per tots els col·legis d'escolapis de tota la província.

Al 1922 es crea el primer club espanyol el " Club Esportiu Laietà ", a Barcelona i es juga el primer partit oficial que finalitza amb el resultat 8-2.

El bàsquet es va estenent per tot Espanya, i al 1935 Espanya disputa el primer partit internacional contra Portugal, d'on resulta guanyador. Aquest mateix any Espanya forma part del primer campionat d'Europa de Nacions quedant segon davant Letonia per 24-18.

Durant la guerra civil tots els esports queden aturats.

Restaverta la pau, l'esport constituïa un element lúdic, econòmic i sa per practicar la població. El bàsquet va anant adquirint importància dintre del país, fins que actualment és una de les grans potències del bàsquet, tant per la qualitat del joc, com per la quantitat de practicants.

L'ESPERIT DEL JOC.

En un principi el bàsquet està fonamentat sobre la noció cristiana d'amor als altres .

Naismith abans de ser professor de YMCA va estudiar teologia a la Universitat Anglesa de Montreal. Apassionat de tots els esports sempre buscava les intencions profundes de fer el bé, i d'utilitzar totes les activitats per ajudar als altres.

Així com el deure de reconèixer les culpes, d'aixecar la mà al cometre una falta personal.

Per a ell, l'esport que va inventar devia ser un mitjà d'educació i en totes les circumstàncies era condició indispensable: “ posar tots els cors i totes les forces buscant la victòria, però controlant constantment les rea”.

La victòria ha de ser un premi, no per l'equip més, potent i més violent; si no l'equip més hàbil, més organitzat i més educat.

➤ El reglament

1. Sobre qüestions generals

El terreny de joc:

En el terreny de joc o pista de bàsquet trobem unes línies que hi delimiten diferents espais:

1. Zona de tres segons ampolla.
2. Zona de llançament de 3 punts. Més enllà de la línia de 6'25m.
3. Zona de salt entre dos. Dins els tres cercles.
4. Zona de tirs lliures.

La pilota:

És l'objecte que es disputen els dos equips per poder introduir-la a la cistella contrària.

És esfèrica, amb una cambra de goma coberta de cautxú o d'un altre material sintètic.

Té una circumferència de 75 a 78 cm i un pes de 600 a 650 gr.

Dones mida intermitja .

Els jugadors/jugadores:

En un partit es poden inscriure 10 jugadors/es més l'entrenador per equip. Només poden haver-hi cinc jugadors per equip a la pista. El mínim de jugadors per continuar un partit és de dos.

Els àrbitres:

En els partits d'un cert nivell hi ha dos àrbitres. Aquests es comuniquen amb els anotadors i cronometradors amb un llenguatge de gestos sense haver d'apropar-se a la taula.

El partit:

Un partit de bàsquet té una durada de 40 minuts, dividits en quatre parts de 10 min cadascuna, amb 10 min de descans entre la 2n i 3r període. El partit comença amb un salt entre dos jugadors/jugadores de diferents equips, amb els altres al voltant del cercle central.

Un cop començat el joc, cada equip ha d'intentar aconseguir més cistelles que l'altre. Cada cistella té un valor de dos punts, excepte si s'aconsegueix des de fora de la línia de 6'25m (3 punts), o en un llançament lliure, des de la línia de llançament de personal (1 punt). L'equip que aconseguix més punts en els 40 min de joc, guanya el partit. Si hi ha empat, es juguen pròrrogues consecutives de 5 min fins que es desempata.

2. Respecte de les faltes i sancions

Les faltes personals:

Un jugador no pot subjectar un contrari, empènyer-lo, impedir-li avançar i, en general, tenir-hi algun contacte que interfereixi el seu joc. Les faltes personals se sancionen amb servei de banda per l'equip contrari, i, si es produeixen en un llançament a cistella, es concedeixen dos tirs lliures.

Un jugador que comet cinc faltes personals haurà d'abandonar el terreny de joc sense poder-hi entrar de nou, però podrà ser substituït per un altre jugador.

La falta antiesportiva:

Es produeix quan un jugador comet una falta personal de manera intencionada.

El camp enrere:

Es produeix quan un equip està en possessió de la pilota, i un cop ha creuat el mig camp, torna la pilota novament al seu camp.

Dobles :

Un jugador que després d'haver fet botar la pilota, l'agafa i la torna a fer botar, comet la infracció de dobles.

Passes :

Si camina amb la pilota a les mans sense fer-la botar, comet passes.

3. Regles referents al temps

Regla dels 3 segons: cap jugador de l'equip atacant no pot estar més de tres segons a l'ampolla, zona compresa entre la línia de fons, la de tirs lliures i les que les uneixen.

Regla dels 5 segons: un jugador no pot estar més de 5 segons amb la pilota a les mans sense passar-la, fer-la botar o llançar-la.

Els 8 segons: l'equip amb possessió de la pilota ha de passar al camp contrari en menys de 8 segons.

Els 24 segons: és el temps màxim per intentar el llançament a cistella.

2. FONAMENTS TÈCNICS DEL BÀSQUET.

El bàsquet és un esport col·lectiu, en el bàsquet com en altres esports col·lectius, hi ha tres elements principals que interactuen:

- els companys: són cinc i tenen funcions diferents
- els adversaris: també són cinc
- l'espai de joc: que és comú per a companys i adversaris i està delimitat per diferents línies.

Existeixen les fases del joc que són : atac i defensa. L'atac és quan l'equip té la possessió de la pilota i la defensa la conformarà l'equip que no té possessió de la pilota. Cada esport té la seva tècnica concreta. La tècnica està constituïda pels propis gestos de l'esport i es poden classificar si serveixen per atacar o defensar. Els fonaments tècnics principals per atac són: **fer botar , passar i llançar.**

2.1.La Posició bàsica.

És una posició per estar còmode al camp, en atac ens serveix per estar sempre alerta per poder rebre la pilota i en defensa una posició ràpida i còmode per poder seguir a l'atacant, variant la posició en funció de les accions que realitzi.

Descripció biomecànica:

- Peus: separats a una distància aproximada a la de les espatlles.
- Talons: lleugerament aixecats.
- Cames: semiflexionades. El pes del cos repartit igualment sobre els 2 peus.
- Malucs: el centre de gravetat baix. Posició còmode.
- Tronc: lleugerament inclinada cap endavant.
- Braços: paral·lels a les cuixes, per entrar en moviment en qualsevol moment.

2.2.Moviments i desplaçaments sense pilota

2.2.1. Canvis de direcció.

2.2.2. Canvis de ritme.

2.2.3. Aturades.

2.2.4. Arracades.

2.2.1. Canvis de direcció.

És el moviment que utilitza l'atacant per modificar la direcció que portava.

Normalment sol anar associat a un canvi de ritme. Hem d'enganyar al defensor, fent veure que anem a un cantó i bruscament canviar.

- a) **Canvi de direcció normal:** es fa si l'adversari està lluny. L'atacant fa com si anés a penetrar a un cantó i després canvia a l'altre.
- b) **Canvi de direcció amb revers:** s'utilitza si el defensor està a prop. Col·loquem el peu del cantó a on volem anar de forma creuada a prop dels peus de l'adversari i pivotem sobre ell. Primer col·loco el peu dret creuat i pivoto sobre ell si vull anar a la dreta, i a l'invers si me'n vull anar.

2.2.2. Canvis de ritme.

És canviar la velocitat de la carrera accelerant o desaccelerant. L'utilitzarem per obtenir un avantatge sobre el defensor i escapar-nos d'aquest. Està implícit en tots els canvis de direcció.

2.2.3. Aturades.

Són aturades que realitza un jugador per necessitats pròpies del joc. Una bona aturada ens ajudarà a realitzar una acció posterior adequada i ràpida.

- a) **Aturada de 1 temps:** els peus contacte amb el terra simultàniament. Al realitzar-la hem de baixar el centre de gravetat i flexionar els genolls, inclinant el tronc lleugerament endavant. Intentar caure amb els peus a la mateixa alçada, perquè així tenim doble possibilitats de moviment, a un cantó i a l'altre.
- b) **Aturada de 2 temps:** és contacte a terra primer amb un peu i després amb l'altre. Només es pot pivotar amb el peu més endarrerit, que normalment serà el primer que contacti a terra.

El pes de l'aturada el suporta la primera cama que es recolza, la segona equilibra el moviment.

El pes del cos es distribueix sobre les 2 cames, flexionant els genolls i inclinant lleugerament el cos, per no perdre l'equilibri.

2.2.4. Arrancades.

Consisteix des de parat fer un desplaçament per intentar obtenir la màxima velocitat en el menor temps possible. El tronc s'inclinarà cap endavant per avançar el centre de gravetat i afavorir l'arrancada.

- a) **Sortida natural:** el peu de recolçament serà el més llunyà de la direcció a on volem anar. El peu que aixequem és el del mateix cantó cap a on ens volem desplaçar.
- b) **Sortida amb protecció o creuada:** el peu de recolçament és el del cantó a on volem anar. El peu que aixequem és el del cantó contrari cap a on ens dirigim.
- c) **Sortida amb revers:** el peu de pivot serà el del cantó a on vull anar, i l'altre cama intento abarcar al màxim al defensor.

2.3. Subjecció de la pilota

És bàsica per poder desenvolupar els altres fonaments del bàsquet correctament: passar, botar, llançar...

La pilota s'agafa amb els dits.

Descripció biomecànica:

- Mans: que els palmell de la mà quedi buit. De forma d'embut.
- Dits : oberts per tenir més superfície de contacte. Els dits són els que determinaran la direcció de la pilota.

Hi ha dues formes d'agafar la pilota:

- simètrica: els dits grossos de les mans es miren
- forma de T: una mà enfront i l'altre lateral (per fer el llançament)

2.4. Moviments i desplaçaments amb pilota.

2.4.1. El pivot.

És la possibilitat que té un jugador de desplaçar un peu en diverses direccions, mantingut l'altre peu (que anomenem peu de pivot) en contacte al terra.

El peu de pivot és l'eix de gir, concretament, la punta del peu és el suport principal.

Si faig aturada de 1 temps, puc escollir el peu de pivot.

Si faig aturada de 2 temps, el peu de pivot ha de ser el més retardat. En moviments naturals, sempre serà el peu que primer recolzo a terra.

Un cop escollit el peu de pivot no puc canviar.

Ha partir de la posició que adquirim podrem fer els 3 moviments fonamentals en el bàsquet: botar, passar i tirar, quan ens trobem amb una posició que podem escollir qualsevol d'aquestes accions ho anomenem: **posició triple amenaça**.

Un cop he pivotat, la pilota ha de sortir de les meves mans en l'acció de bot abans d'aixecar el peu de pivot (que contacte amb el terra). Puc llançar o passar sempre i quan hagi aixecat el peu de pivot, però que encara no hagi contactat novament amb el terra.

2.4.2. El bot.

El bot és l'element tècnic que ens permet desplaçar-nos per la pista amb la pilota. El bot determina el joc.

En la iniciació és primordial perquè el nen sàpiga desenvolupar-se i dominar la pilota. A partir de que sàpiga botar ja podrem començar a realitzar situacions de 1x1.

El bot l'utilitzarem per:

- traslladar el joc
- obrir línies de passada
- penetrar.

Característiques generals del bot:

- ha de ser enèrgic (fort i ràpid) perquè la pilota estigui el menor temps possible sense contacte amb la mà.
- La pilota no sobrepassi la cintura del jugador/a.
- El moviment prové del colze i amb el canell l'acompanyem en l'ascens i en el descens.
- El bot es fa amb els dits i no amb el palmell de la mà. La mà no pica la pilota.
- Es bota amb la mà més allunyada del defensor per protegir la pilota.
- No es mira la pilota.

Driblatge.

Amb el driblatge podem fer canvis de ritme i de direcció que s'utilitzen per superar un oponent en defensa. Per driblar un adversari i fer botar la pilota sense perdre-la han passat moltes hores practicant les maneres següents de fer botar la pilota:

- **Bot per davant amb canvi de mà.** Ha de practicar-se a gran velocitat, donant un cop de canell i acompanyant la pilota amb els dits cap a la direcció desitjada per fer el bot següent amb l'altre mà.
- **Bot amb revers.** Es realitza donant l'esquena al defensor en el moment de canviar la direcció del bot girant sobre un peu i acompanyant la pilota amb una acció ràpida de la mà.

La passada.

És l'acció de passar la pilota a un company amb seguretat i precisió, per poder seguir la jugada d'atac. N'hi ha de diversos tipus:

- **Passada de pit:** es utilitzada en distàncies curtes i mitjanes. S'inicia amb els braços flexionats a l'alçada del pit, es llança la pilota amb una extensió de braços i un moviment de canell final.
- **Passada picada:** es realitza igual que la passada de pit, però els braços van en la mateixa direcció que la pilota, cap al terra.
- **Passada sobre el cap:** mantenint la pilota per damunt del cap, els braços s'estenen en la mateixa direcció que volem que vagi la pilota i en l'últim moment es dona un cop sec amb els canells.
- **Passada de beisbol:** tenim la pilota amb les dues mans a l'alçada de l'orella. Serveix per fer una passada a llarga distància.
- **Passada de mà a mà:** es realitza quan tenim el company receptor molt a prop, que recull la pilota quasi de les mans del passador. En el moment de la passada, la mà que dona la pilota fa un petit impuls.

2.4.3. El llançament.

Consisteix en tirar la pilota a cistella. És el fonament en que culminen tots els altres (passes, bot, penetracions... tots són mitjans per buscar un fi)

Característiques:

- Suau: la velocitat de la pilota a l'aire no ha de ser molt gran.
- Efecte: la pilota en el llançament dona voltes cap enrera. Aquí és important l'execució del llançament amb els dits i el cop de canell final.
- Alçada: la trajectòria de la pilota ha de ser una paràbola d'alçada mitja, de manera que l'angle de caiguda sigui suficient perquè la pilota entri a l'aro. Si la paràbola és baixa, l'angle de caiguda és petit i la pilota no entra. Si la paràbola és molt alta, perdem precisió..

Un cop acabat el llançament, la vista està dirigida cap a l'aro i no al moviment de la pilota.

El llançament és un encadenament d'extensió de cames, colze i dits.

Forma d'agafar a la pilota.

- Mà dreta (dominant): la pilota descansa sobre els dits i està col·locada davant, dalt i a la dreta del cap. Pilota, colze i espatlla en un mateix pla. Canell en hiperextensió i el colze flexionat a 90 °.
- Mà esquerra (no dominant): subjecta la pilota pel cantó esquerra. El contacte és amb els dits, que miren cap a dalt. Per sota la pilota hem de veure la cistella.

Tipus de llançaments.

Aquí només explicarem els següents:

- entrada amb llançament
- tir lliure
- llançament amb suspensió.

1.- Entrada a cistella.

Aquest tipus de llançament l'utilitzarem quan portem una cursa (velocitat) prèvia al llançament (penetració, contraatac...).

S'efectua el més a prop possible al cercol.

La cama exterior és la primera que es recolza.

El llançament s'efectua amb la mà més allunyada del defensor.

- Fase inicial -

Estic botant o em passen la pilota, l'agafó amb les dues mans en el moment en què estic a l'aire (recolzo d'e/d enlaire).

Primer pas en profunditat, longitudinal.

Segon pas en alçada, verticalitat.

El salt serà vertical i el més alt possible. El genoll dret puja capa al pit. Simultàniament al salt, la pilota puja protegida a prop del cos. La mà dreta – alhora que puja la pilota- es col·loca sota d'aquesta.

- Fase final –

En el punt més alt de salt, és on es produeix el llançament contra el taulell. Hi ha una extensió del braç que tira i una flexió de canell i de dits.

La mà que no realitza pròpiament el llançament s'allunya de la pilota per protegir-la.

La caiguda ha de ser sota el cercol.

DEFENSA A L'ENTRADA.

El defensor ha d'anar més depressa que l'adversari i col·locar-se estàticament al davant per intentar fer-li variar la seva trajectòria.

ACTIVITATS DE RECUPERACIÓ

Acrosport

Si has de fer algun dibuix, no et compliquis, dibuixa-ho així

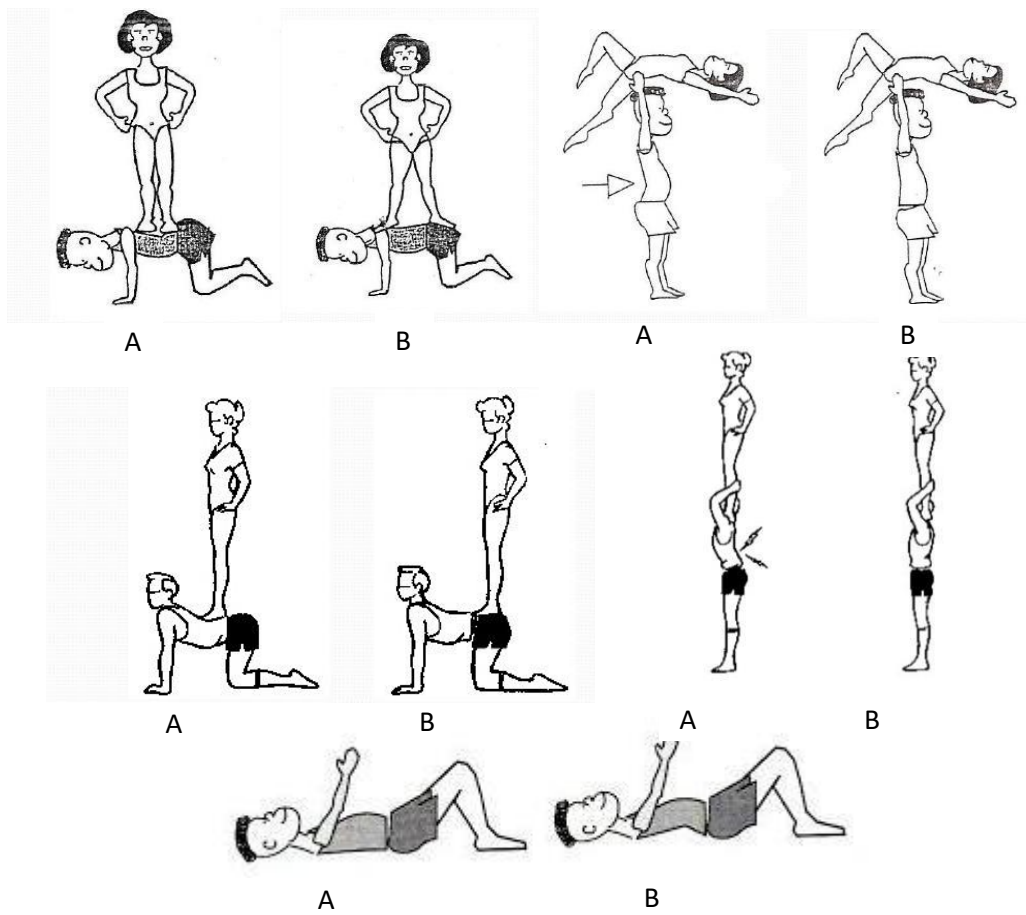


1. Pensa en els teus companys/es de classe i classifica'ls segons els rols que existeixen a l'acrosport.
2. Mira les següents figures i digues qui fa cada rol en cada figura. Anota també les postures que creus que estan mal realitzades i explica per què ho creus així.





3. Tria d'entre aquestes postures quina és la correcta.



4. Pensa i dibuixa 5 figures de dos persones i 5 figures de tres persones.

Bàsquet

1. Contesta les següents preguntes:
 - a. Quina duració té un partit de bàsquet?
 - b. Explica les diferents puntuacions dels llançaments
 - c. Quan es produeix un tir lliure?
 - d. Explica el gest de pivotar
 - e. Quants jugadors participen en un partit de bàsquet? Diguis quants són en total, quants poder participar durant el partit i que fa la resta mentrestant.
2. Dibuixa un camp de bàsquet amb totes les seues línies. Després, afegeix als dos equips diferenciant-los d'alguna manera.
3. Fes un vídeo (si pots, si no fes-ho amb dibuixos) representant les faltes més comunes al bàsquet.
4. Fes un vídeo (si pots, si no fes-ho amb dibuixos) realitzant la tècnica de passada (almenys tres tipus) i la de llançament. Explica la tècnica pas per pas.

Si no tens una pilota de bàsquet, pots utilitzar la que vulguis. Si no tens cap pilota, pots fer-ne una amb paper i cinta adhesiva o celo.

Encara que no boti, fes com si botés.

PODEU ENVIAR LES RESPOSTES VIA EMAIL AL CORREU: eric.profeef@gmail.com
Podeu fer-ho amb word o enviar les respostes amb una foto del mòbil, sempre que es vegi bé.
Si teniu algun dubte, també podeu escriure'm al mail i només pugui contestaré.
Si no teniu la possibilitat d'enviar-la al correu electrònic, podreu entregar-ho a la direcció de l'institut en les dades que us indicarem quan ho sapiguem cert.