



**2n ESO**

**L'EDUCACIÓ FÍSICA NO ÉS  
GIMNÀSTICA !!!!**

# Educació Física



**Nom i cognoms:**

**Curs i Grup:**

## **Índex**

Introducció

TEMA 1: Condició Física i Salut. Qualitats Físiques Bàsiques  
hàbits dolents

TEMA 2: Iniciació al Rugby

TEMA 3: Menjar i Salut

TEMA 4: Acrogym i Habilitats Gimnàstiques

TEMA 5: Bàsquet

TEMA 6: Jocs Populars

TEMA 7: Senderisme

TEMA 8: Mímica i Dramatització

TEMA 9: Beisbol

ANNEX

Barem proves Condició física

# TEMA 1

## Condició Física i Salut

### Qualitats Físiques Bàsiques

### hàbits dolents

#### 1. QUÈ ÉS LA SALUT?

Segons l'OMS (Organització Mundial de la Salut) és "el complet benestar físic, mental i social d'una persona, i no solament l'absència de malalties."



La salut és variable: canvia amb el temps a causa de multitud de factors:

FACTORS QUE INFLUEIXEN EN LA SALUT	
BONS	DOLENTS
Bona Higiene	Mancança d'higiene
Exercici físic	Sedentarisme
Descansar adequadament	Dormir poc i mal
Alimentació equilibrada	Alimentació deficient
Control de salut	Descontrol en la salut
Bona actitud postural	Dolenta actitud postural
Seguretat i prevenció	Risc en les nostres activitats
Pes adient	Sobrepès
Hereditaris	



#### LA CONDICIÓN FÍSICA I LA SALUT

La condició física és el terme que usem per a referir-nos a la "forma física" que en un moment donat presenta el nostre organisme. Com ja saps, el nostre cos constitueix una "màquina perfecta" dotada a més de sensibilitat i sentiments. Doncs bé, la nostra maquinària corporal ha d'estar sempre "a punt" com si d'un cotxe es tractara. Quan és així, diem que estem en forma, la qual cosa significa que tenim una bona Condició Física. Per contra, si veiem que existeixen activitats que no realitzem amb tota normalitat (per exemple, ens cansem quan pugem unes escales) llavors assumim que no estem en forma, i per tant, la nostra condició física necessita millorar.

Però, com podem saber què nivell de condició física tenim? Si portem un cotxe al taller li faran diferents proves per a verificar que siga a punt o no. Un cotxe que quan accelera no corre és un cotxe que clarament no té potència i perd velocitat. De manera semblant podem analitzar l'estat de la nostra condició física mitjançant l'anàlisi i la valoració de les Capacitats Físiques Bàsiques (resistència, força, velocitat i flexibilitat), que són les que determinen la nostra forma física.

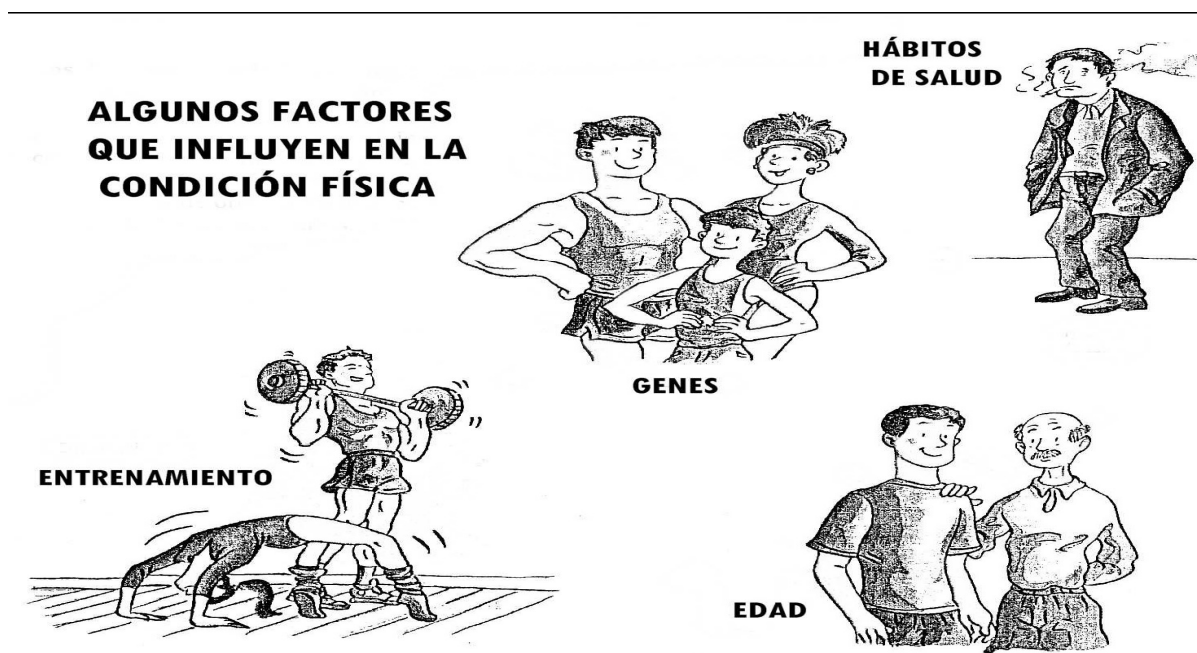
Una bona condició física és imprescindible per a portar una vida sana i enèrgica. Per açò, hem de mantenir-nos en forma perquè ens ajudarà a viure de manera vigorosa i en absència de malalties, cadascun amb les seues possibilitats.

## FACTORS DELS QUE DEPEN LA CONDICIÓ FÍSICA

Existeixen una sèrie d'hàbits i estils de vida que afavoreixen el desenvolupament d'una bona condició física i que han de formar part de nosaltres com si de qualsevol part del nostre cos es tractara. L'activitat física realitzada habitualment (entre 3 o 4 vegades per setmana, una hora o hora i mitja al dia), una dieta sana i equilibrada, i el descans adequat (8 o 9 hores de somni al dia) constitueixen els pilars bàsics d'uns hàbits saludables..

Per contra, hem de negar-nos a introduir en el nostre organisme "verís" tolerats socialment, com l'alcohol i el tabac, i no diguem ja els que tots coneixem per les drogues. Aquests són els anomenats factors variables, és a dir, els que nosaltres decidim, els que podem modificar en benefici de la nostra condició física.

Però també existeixen uns factors que ens vénen impostos, són els anomenats invariables, aquells lligats a l'edat, al sexe i a la genètica. Així com heretem el color dels ulls per exemple, també en la nostra herència ve determinada en gran part la força dels nostres músculs; per açò hi ha persones que de manera natural són molt resistents o molt veloces..

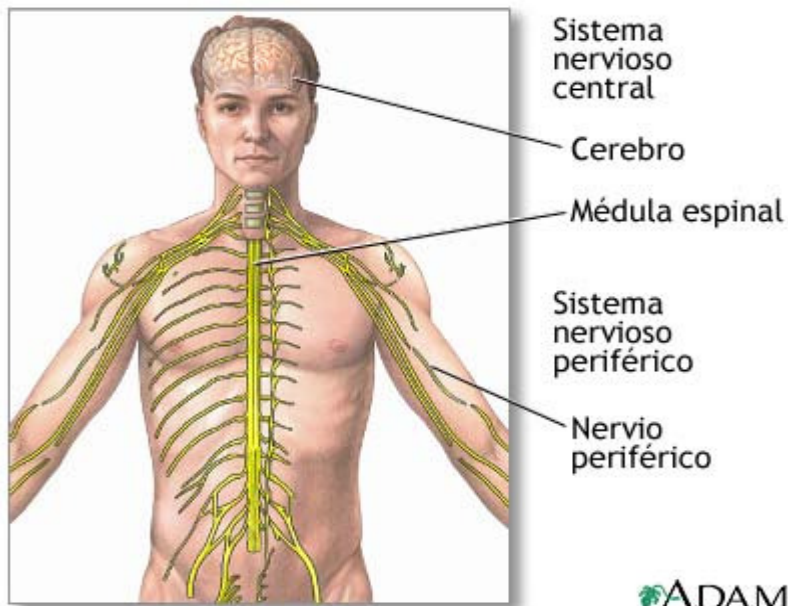
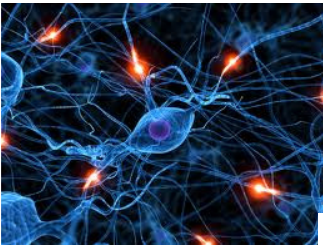




## 2. COM FUNCIONA EL COS HUMÀ?

El cos humà és el nostre mitjà de relació amb el món exterior. Ens permet viure i es regula per a adaptar-se a les activitats que realitza. Per açò és important educar-ho per a perfeccionar-ho i modelar-ho, i traure així el màxim partit a les possibilitats de moviment que ens ofereix. El funcionament del cos s'organitza, per al seu estudi, en diferents aparells i sistemes. D'ells, els que més importància tenen en fer exercici físic són:

- **El sistema nerviós(sn)** és l'encarregat de regular i dirigir el funcionament de tot el cos, i està format per neurones (cèl·lules nervioses), que al seu torn conformen les següents estructures:
  - El SN Central(SNC): compost per l'*encèfal* (cervell, cerebel i tronc cerebral) i la *medul·la espinal*; és el lloc en el qual es processa tota la informació dels sentits i es donen les ordres a la resta del cos.El SN Perifèric(SNP): format pels nervis, que porten la informació des dels sentits fins al SNC, i des del SNC als òrgans, els músculs, etc.



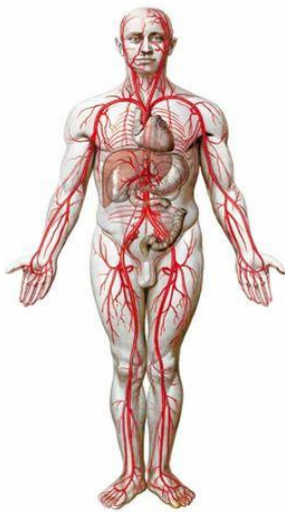
- **El sistema cardiovascular(o circulatori)**, encarregat de *transportar l'oxigen i els nutrients* necessaris perquè funcionen totes les cèl·lules del cos. Està format per:

- El cor: que funciona contraient-se i relaxant-se per a bombar la sang pels gots sanguinis
- Els gots sanguinis: artèries i venes, que són els "tubs" per on circula la sang amb el O<sub>2</sub> i els nutrients.

El cor bomba la sang per dos circuits consecutivament:

- La circulació majors el recorregut pel qual el cor bomba sang oxigenada a tot l'organisme
- La circulació menors el recorregut pel qual el cor bomba sang sense oxigen als pulmons per a oxigenar-se

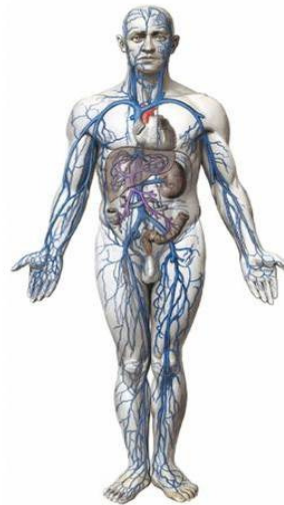
El sistema cardiovascular



Está constituido por el corazón y dos sistemas vasculares.

**El sistema arterial** transporta la sangre a los pulmones y a los órganos periféricos del cuerpo.

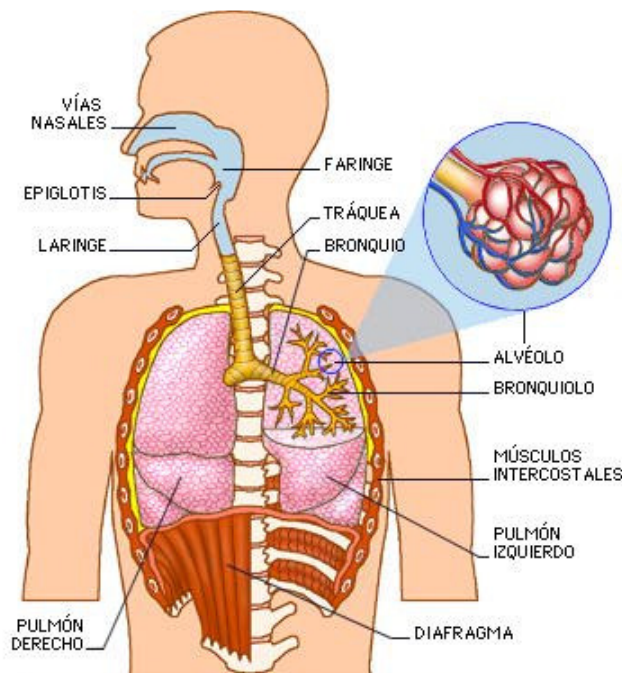
**El sistema venoso** transporta la sangre de vuelta al corazón y desde los pulmones al corazón.



- **L'Aparell respiratori**, és l'encarregat de subministrar oxigen a l'organisme, i d'expulsar el diòxid de carboni(CO<sub>2</sub>). Introdueix l'aire per les vies aèries fins als pulmons, on passa a la sang (circulació menor). Compost per:

- Les vies aèries: per on l'aire entra des de l'exterior fins als pulmons: nasofaringe, laringe, tràquea, bronquis i bronquíols
- Els pulmons: en el seu interior els bronquíols es divideixen fins a formar els alvèols, on l'O<sub>2</sub> passa a la sang per a ser distribuït pel cos i el CO<sub>2</sub> als pulmons per a ser expulsat a l'exterior.

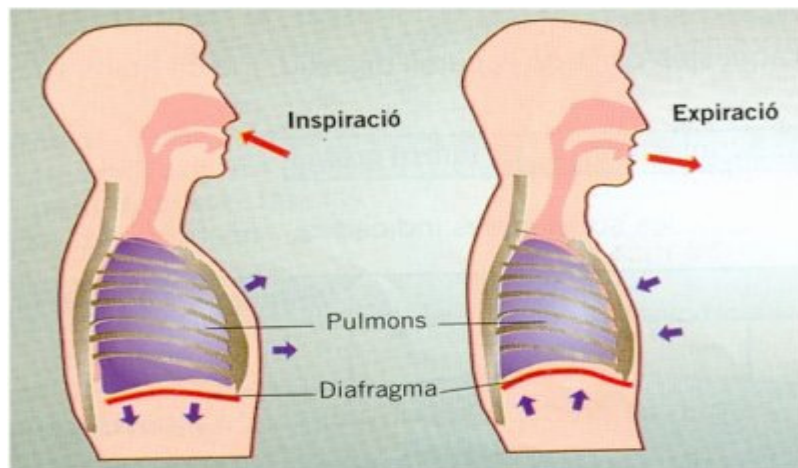
La respiració consta de dues fases successives i cícliques(es repeteixen successivament):



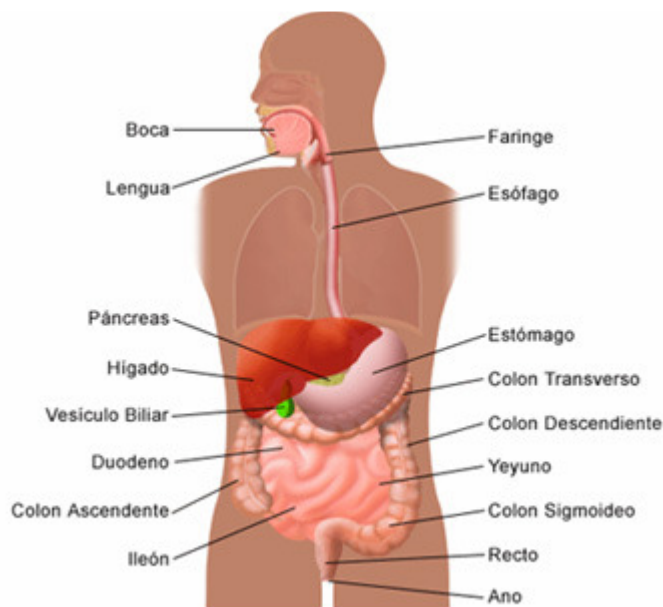
**INSPIRACIÓ:** entrada d'aire atmosfèric

**ESPIRACIÓ:** eixida d'aire amb CO<sub>2</sub> residual des dels pulmons

L'**APNEA** es el lapse de temps durant el qual no entra ni ix aire

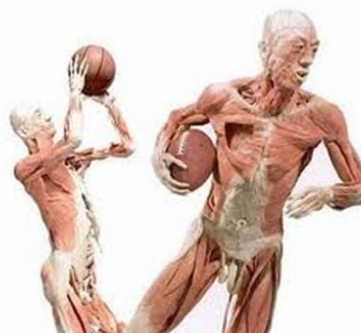


- **L'Aparell digestiu:** Els aliments entren per la boca i comencen els processos digestius que permetran obtenir els nutrients que contenen. L'aparell digestiu és l'encarregat de portar a terme aquests processos. L'aparell digestiu està format per un tub digestiu, per on circula l'aliment i una sèries de glàndules accessòries (glàndules salivals, fetge, pàncrees) que contribueixen i fan possible la digestió dels aliments, per tal que puguin ser absorbits i arriben al sistema circulatori.



- **L'Aparell locomotor:** és el que permet el moviment de les diferents parts del cos. Està format per:
  - El sistema osteoarticular (component passiu), que és l'esquelet, format per ossos i articulacions.
  - El sistema muscular (component actiu); els músculs formats pel tendó que els uneix als ossos i el ventre muscular, que té la propietat de contraure's movent així els ossos al voltant de les articulacions.

## El aparato locomotor



### 3. QUÈ ÉS L'ESCALFAMENT?

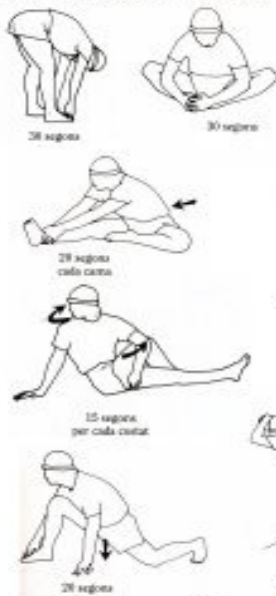
“És el conjunt d'exercicis, ordenats i graduats, de tots els músculs i articulacions, la finalitat de les quals és preparar a l'organisme perquè pugui rendir adequadament en la pràctica esportiva, evitant lesions”.



Com hem de calfar?

- De forma ordenada
- De forma progressiva (de menor a major intensitat)
- Adaptant l'escalfament:
  - A les teues característiques
  - Al tipus d'activitat
- Ha de ser complet

#### full d'estiraments



#### comes



#### braços i esquena

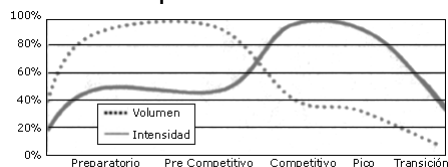




## FACTORS DE L' ENTRENAMENT ESPORTIU O FÍSIC

### \* El volumen de carrega o entrenament.

Es el paràmetre quantitatiu, es dir, el que indica la quantitat d'entrenament. Depenent del sistema d'entrenament emprat es pot expressar en:



- unitats de longitud (distància recorreguda);
- unitats de temps (temps total de treball);
- nombre d'exercicis realitzats;
- nombre de repeticions i series dels esforços, etc.

### • L'intensitat de carrega o entrenament.

És l'aspecte qualitatiu de l'entrenament. Segons el sistema d'entrenament, s'expressa en punts per cent (%) de valors màxims (de Freqüència Cardíaca Màxima, de càrrega màxima, de velocitat màxima en una determinada distància, etc.), en velocitats, en pesos, en la dificultat dels exercicis i en la pausa existent entre exercicis.

## LES CAPACITATS FÍSQUES BÀSIQUES

Com ja s'ha dit anteriorment, les Capacitats Físiques Bàsiques constitueixen els pilars sobre els quals es construeix la Condició Física. Quan parlem per tant de Capacitats Físiques Bàsiques ens referim a la Resistència, la Força, la Velocitat i la Flexibilitat, que el nostre organisme és capaç de desenvolupar. Per tant, com més gran siga el grau de desenvolupament de les mateixes tant millor serà la nostra Condició Física.

Hem de mesurar les nostres capacitats físiques bàsiques amb el propòsit de saber el nostre estat de forma, és a dir, la nostra condició física. Per açò, realitzarem diferents proves físiques per a determinar el nivell que tenim en resistència, força, flexibilitat i velocitat. Òbviament podem comparar-nos amb els nostres companys, i sempre hi haurà els qui aconseguixquen millors marques que nosaltres, com també els qui aconseguixquen registres pitjors. L'important és tenir sempre en compte quins han sigut les nostres dades obtingudes i què hem de fer per a millorar-los, perquè d'aqueixa manera sempre serem guanyadors; però tot açò serà en el pròxim tema.

Per a practicar qualsevol tipus d'activitat física o esportiva necessitem d'unes habilitats bàsiques a més d'un suport físic que ens permeten realitzar amb major eficàcia aquesta activitat. De gens serviria tenir molt bona punteria un llançador d'handbol si no té la força necessària per a llançar des de la distància que permet el reglament. Anem a estudiar les quatre qualitats físiques bàsiques per separat, entrant de ple en els tipus de cadascuna d'elles.

## LA RESISTÈNCIA

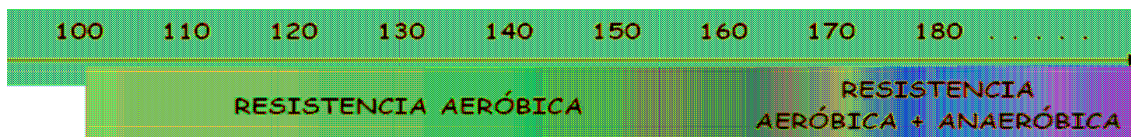


Entenem per resistència la capacitat del nostre organisme per a uportar esforços de manera continuada o esforços llargs. És a dir, aquella apacitat que ens permet realitzar un exercici físic durant el major temps ossible i de recuperar-nos ràpidament.

Però no és el mateix un esforç sostingut durant molt temps, com pot fer-ho un corredor de marató, que un esforç més curt a un ritme més elevat, com pot ser el cas d'un corredor de 400 metres. El corredor de marató necessita una gran resistència aeròbica, i el corredor de 400 metres necessita una gran resistència anaeròbica. Aquesta classificació de la resistència en aeròbica i anaeròbica es realitza segons la forma en què l'organisme produeix l'energia. El procés de producció d'energia es diu metabolisme.



Entenem com resistència AERÒBICA la capacitat de l'organisme per a mantindre un esforç sostingut mitjançant l'obtenció de l'energia amb la presència d'oxigen. En aquestes condicions, l'oxigen que els nostres pulmons subministren i l'oxigen que l'organisme en els seus processos metabòlics necessita sol ser igual o fins i tot no es precisa del tot l'oxigen subministrat, per tant es diu que es realitza en equilibri de consum d'oxigen.



Per a desenvolupar una resistència aeròbica s'han de complir dues condicions:

- Que l'exercici siga de baixa intensitat, les pulsacions no han de passar de 160 per minut. Entre 120 i 160 \*ppm., és a dir, entre el 60 i el 80% del màxim.
- Que l'activitat siga de mitjana o llarga durada, més de 3 minuts. Exemple: córrer 15 minuts a ritme suau



# LA RESISTENCIA ANAERÓBICA



Entenem com a resistència ANAEROBICA la capacitat de l'organisme per a mantenir un esforç mitjançant l'obtenció de l'energia necessària sense oxigen; es realitza amb un alt deute d'oxigen. En aquestes condicions, l'oxigen que els nostres pulmons subministren i l'oxigen que l'organisme en els seus processos metabòlics necessita no és suficient, perquè els músculs necessiten molt oxigen i ho necessiten molt ràpidament.

Per a desenvolupar una resistència anaeròbica s'han de complir dues condicions:

- Que l'exercici siga d'alta intensitat, les pulsacions han de passar de 160 per minut, és a dir, entre a més del 80% de la freqüència cardíaca màxima.
- Que l'activitat siga de curta durada, 3 minuts com a màxim.

## 1.- Exercici de Resistència



Activitat	Durada	Pulsacions als 15''	Pulsacions al 1'
<b>Carrera cont.</b>	15 min		
<b>Ballar cont.</b>	10 min		

## Ejercicio para trabajar la resistencia aeróbica

**Espacio:** 20x20m.

**Objetivo:** trabajar la resistencia aeróbica con balón.

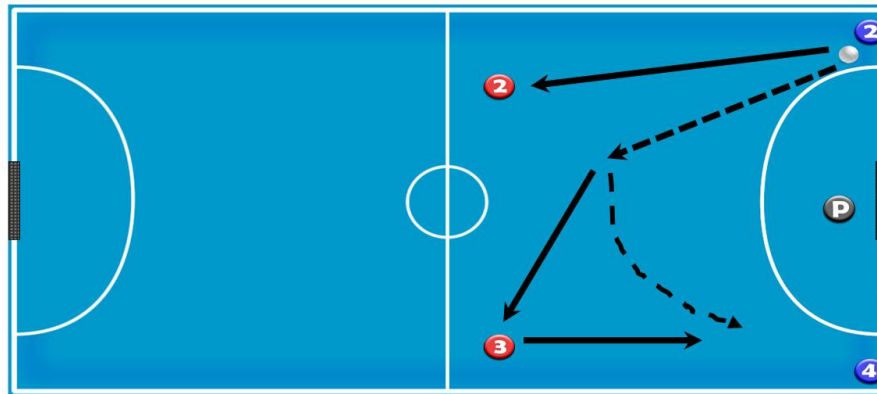
**Nº jugadores:** 2-3 jugadores activos, 2 jugadores colaboradores.

**Parámetros de la carga:** 3x4' (recuperación con rol de pasador).

**Descripción:** 2 azul sale del corner con pase a 2 rojo y va hasta donde indica el gráfico, 2 rojo le devuelve el balón, 2 azul la pasa al primer toque a 3 rojo y va a buscar la paralela y finaliza. Inmediatamente sale 4 azul des del otro corner y realiza la misma acción.

La acción es constante y el jugador está en contacto movimiento a una intensidad baja-media sin muchas acciones explosivas.

Se pueden proponer muchas variantes: trabajo segundo palo con el otro pasador, diagonales con y sin segundo palo...



Activitat	Durada	Pulsacions als 15''	Pulsacions al 1'
<b>Carrera 50m</b>	Velocitat max		
<b>Bots corda</b>	Velocitat max		

## LA FORÇA

La força constitueix la capacitat que té el nostre organisme per a vèncer o contrarestar una determinada resistència. Transportar la nostra motxilla amb els llibres de text per a les classes del dia és un exercici de força, ja que hem de contrarestar el pes que suposa la càrrega transportada en la motxilla.

És una de les qualitats més importants des del punt de vista del rendiment esportiu. Però a més, és una capacitat molt important per a la salut, doncs el simple manteniment d'una postura corporal correcta implica un bon desenvolupament muscular.



Existeixen principalment dos tipus de contraccions musculars, que són:

- Isomètrica o estàtica. Realitza tensió muscular però no moviment articular.
- Anisomètrica. En aquesta sí existeix moviment articular, la tensió muscular és superior a la resistència externa. Després de l'estirament muscular, s'efectua el moviment d'escurçament. Aquest tipus de contracció és el més corrent i la normal dins de majoria dels moviments esportius, juntament amb la contracció pliomètrica, que l'estudiarem en anys posteriors.

**Fuerza isométrica pasiva**

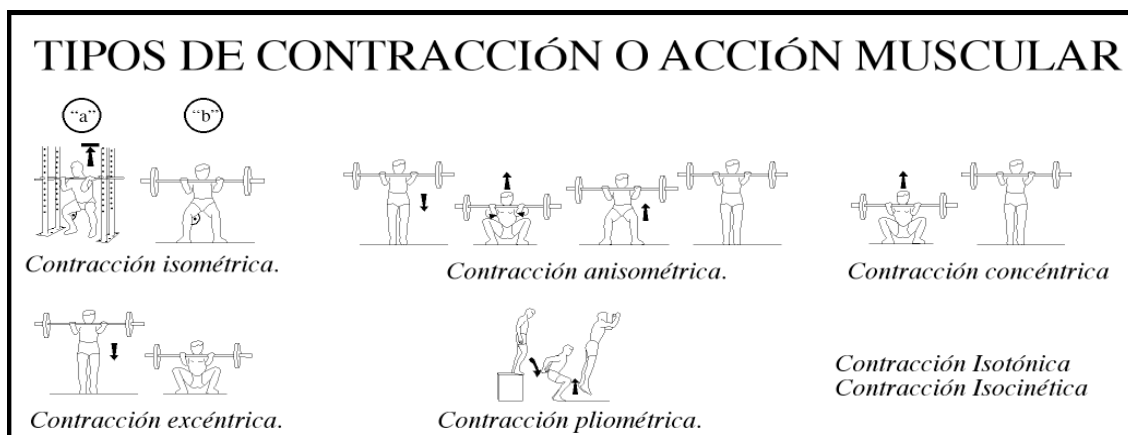


Serge Redin

**Fuerza isométrica activa**



Ken Patera

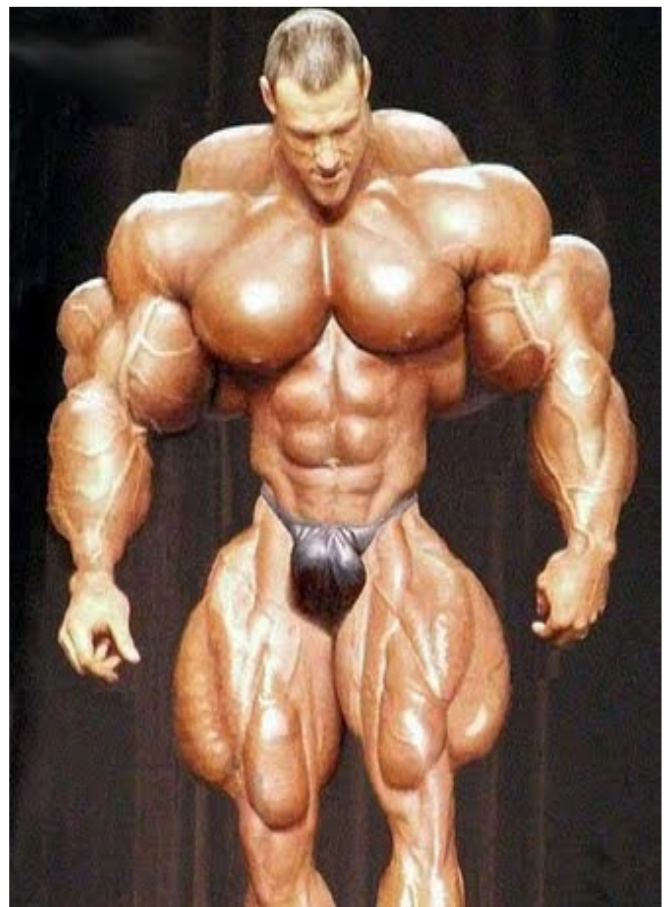


Les qualitats físiques són complexes i estan relacionades entre si. Podríem explicar açò de forma gràfica si col·loquem les capacitats físiques: força, resistència i velocitat en els vèrtexs d'un triangle; els vèrtexs

representarien la forma més pura de cada capacitat; els costats suposen la relació possible entre elles. Són els tipus de força

### **TIPUS DE FORÇA**

- Força Màxima: En aquest tipus l'oposició que s'ha de vencer és molt elevada, àdhuc la màxima possible. No es treballa fins que la persona no està completament desenrotllada.
- Força Explosiva: Desenvolupar una tensió o força per a vencer una oposició petita realitzant el moviment molt ràpid. També s'anomena Potència.
- Força Resistència: Es desenvolupa per vencer una oposició de caràcter mitjà, que no és màxima ( Com en la Força màxima ), ni molt xicoteta ( Com en el cas de la Força Explosiva o Potència ). És realitza durant un tems prolongat



## LA VELOCITAT

La velocitat constitueix la capacitat física bàsica que ens permet realitzar un moviment o una sèrie d'ells en el menor temps possible.

Si és tracta de realitzar un gest, en el qual tan sols calç executar un moviment, estarem parlant de Velocitat de Reacció. En el món de l'esport, aquest tipus de velocitat està present en els eixides, per exemple, quan Fernando Alonso espera a veure el semàfor en verd per a trepitjar l'accelerador i eixir a tota pastilla, o també una eixida d'una carrera d'atletisme. També podem parlar de Velocitat Gestual quan un moviment tècnic és realitza el més ràpidament possible sense perjudici del mateix.

Per contra, parlem de Velocitat de Desplaçament quan realitzem una sèrie de moviments que és repeteixen cíclicament en el menor temps possible. És el cas d'una carrera de velocitat, en la qual l'atleta ha de recórrer una distància determinada en el menor temps possible, o un contraatac en bàsquet o handbol.

Hem de tenir molt en compte durant el treball de la velocitat que són exercicis molt intensos i curts, i que no calç fer moltes repeticions ja que ens podem lesionar, a més que calç calfar bé abans de treballar-la.



**XICOTETA HISTORIA DEL RUGBY**

Es creu que el rugbi va nàixer com a molts altres jocs, de la imaginació dels antics grecs, però va adquirir el seu caràcter de justa esportiva a França. des d'èpoques remotes es practicava en aqueix país un joc en el qual dos equips, es disputaven la possessió d'una pilota en l'interior de la qual s'havia introduït el premi per als vencedors.

No obstant açò, s'explica que el Rugby va ser inventat en 1823 per un estudiant d'Anglaterra, William Webb Ellis, de la Rugby School. El joc va urgir quan William Ellis va fer paranyes en el futbol rudimentari que estaven jugant, i va prendre la pilota amb les mans. Ja es coneixien altres antecedents de realitzacions de jocs en els quals intervenien les mans en l'activitat lúdica, com per exemple el camp que es jugava en el segle XV, el hurling d'Irlanda i el Jethart Ba' d'Escòcia.

En 1871 es va fundar la Rugby Football Union i en aquest mateix any es va realitzar un primer reglament, doncs ja s'havia difós la pràctica d'aquest esport, especialment en les universitats i escoles, i a partir de 1872 es van començar a realitzar esdeveniments anuals, entre Cambridge i Òxford, salve durant la Primera Guerra Mundial...

A finals del Segle XIX es va establir el Torneig de les Cinc Nacions: Escòcia, Irlanda, Anglaterra, Gal·les i França. En 1908, el rugbi es va incloure en els Jocs Olímpics, i posteriorment en 1920 i 1924, (en tots dos anys USA va guanyar la medalla d'or), però no es va mostrar massa interès per aquest esdeveniment. A mitjans del S.XIX, el rugbi va ser portat als EEUU, i allí s'havia popularitzat ja el futbol (Soccer), per la qual cosa prompte, va sorgir un altre esport barreja de futbol i rugbi, l'anomenat Futbol Americà, amb regles formulades cap a 1870 pels jugadors de l'equip de la Universitat d'Harvard. El primer partit es va jugar en 1874.

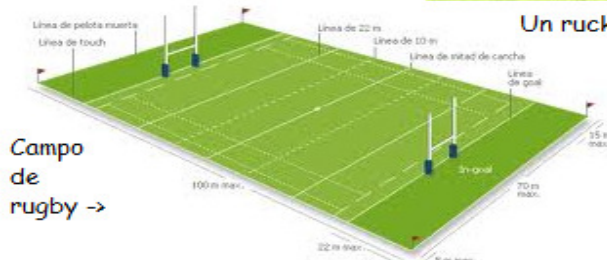


Pelota de rugby

Porteria de Rugby -&gt;



Un ruck



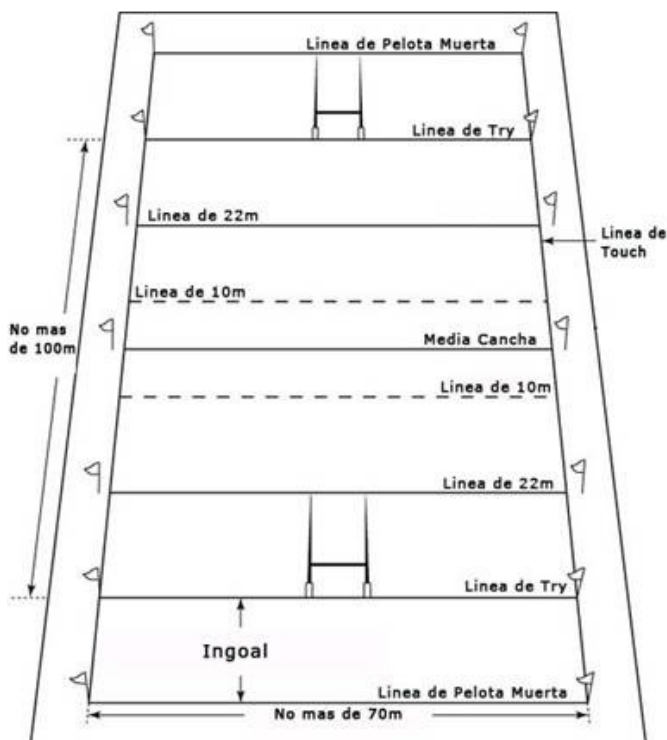
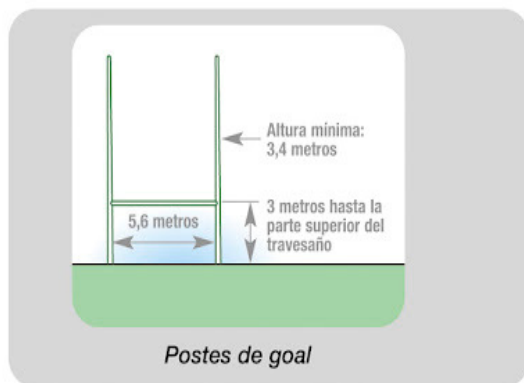
Campo de rugby -&gt;

Equipación



## REGLAMENT BÀSIC. REGLA 1. TERRENY I PORTERIES

El camp de joc és la superfície indicada en el plànol



## REGLA 2. NOMBRE DE JUGADORES

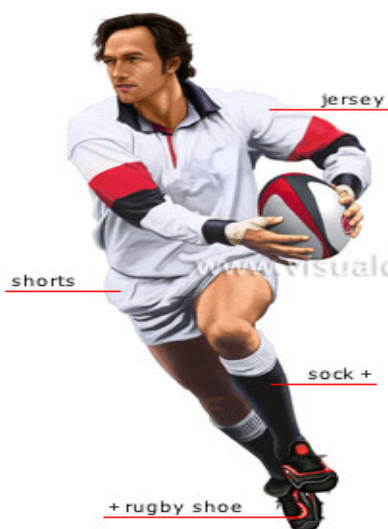
Un partit es jugarà amb quinze jugadors per equip com a màxim.

## REGLA 3. EQUIPAMENT DELS JUGADORS I

L'equipament dels jugadors comprèn la següents vestimenta: samarreta, pantalons i peça interior, mitjanes i botes.

Un jugador pot portar o protector bucal o espinilleres sempre que no tinguin arestes tallants o proteccions fines i flexibles de cotó o orelles o cinta adhesiva com a protecció per a les orelles o les cremades amb el sòl sempre que estiguen fabricades de material lleuger o de cuir sense farciment addicional ni arestes o embenatges per a tapar una ferida oberta o sagnant durant el partit.

Un jugador no ha de portar o muscleres de tipus "arnés" (les del futbol americà) o reforços o accessoris de material rígid o reforçat o peces de protecció sobre qualsevol part del cos, excepte les indicades en (1) o cascos o protectors per al cap, excepte els indicats en (1) o peces interiors que incloguen reforços o vestimenta que produísca ferides durant el partit o guants o proteccions perilloses com a sivelles o anells





#### REGLA 4. DURADA

La durada del joc en un partit estarà, dins d'un límit màxim el 80 minuts, el que indique la Federació o, mancant aquestes directrius, la fixaran tots dos equips, i si no per l'àrbitre.

En els partits internacionals es jugarà en dos temps de 40 minuts, hi haurà una interrupció màxima de 5 minuts. El terme "límit màxim de 80 minuts" exclou qualsevol temps extra necessari per a desfer un empat en una competició per eliminatòries.

#### REGLA 5. TEMPTEGE

**Assaig:** S'aconsegueix un assaig quan un jugador és el primer a realitzar on tocat en terra en la zona de marca de l'adversari.

**Gol:** Es marca un gol xutant la pilota des d'un punt qualsevol del camp de joc, per sobre de la barra transversal i entre els pals de gol de l'adversari per mitjà d'una puntada de peu col·locada o de "botepronto" (Drop)

**El tempteig** es fixa de la forma següent:

- Un assaig 5 punts
- Un gol (Conversió) després d'un assaig 2 punts
- Un gol sobre puntada de peu de càstig 3 punts
- Un gol de "botepronto" que no fora aconseguit de puntada de peu franca 3 punts

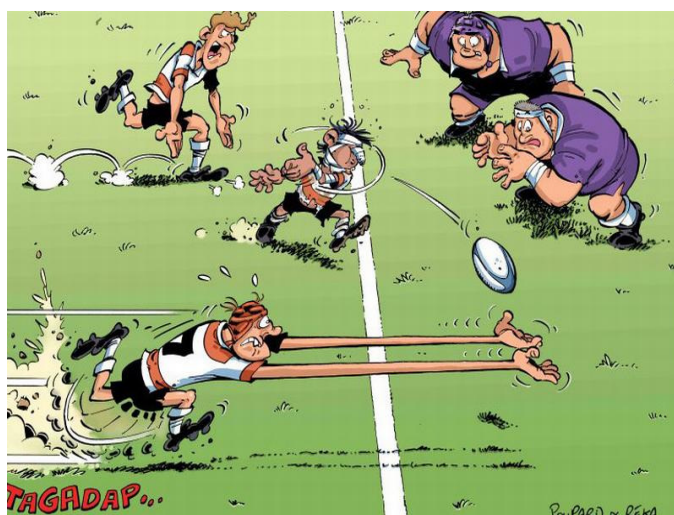


#### 6. PASSADA AVANÇADA

El jugador portador de la pilota només pot passar cap a darrere o al costat (sempre que no siga cap a davant).

Es produeix una passada avançada quan un jugador portador de pilota ho llança o pansa en adreça de la línia de pilota avançada. Un llançament de lateral no constitueix una passada avançada. Si la pilota no es llança o pansa cap a avant, però rebota cap a avant després de tocar a un jugador o al sòl, no es considera passada avançada.

**Sanció:** S'ordenarà una melé en el punt de la falta.



## REGLA 7. PLACAJE.

Es produeix un placaje quan un jugador portador de la pilota en el camp de joc és subjectat per un o més adversaris de manera que, mentre està així subjecte, és derrocat sobre el sòl o la pilota entra en contacte amb el sòl. El placaje sempre es realitzarà a l'altura de la cintura. La seqüència a seguir seria la següent:

- Aproximació al contrari amb el centre de gravetat baix.
- Contacte a l'altura de la cintura, col·locant el cap en la seua esquena i el nostre muscle en el seu cintura.
- Caiguda al sòl amb l'adversari.
- Un jugador placat ha d'immediatament: passar la pilota o deixar la pilota i alçar-se o allunyar-se de la pilota
- Un jugador que placa i que cau al sòl al costat del seu adversari per acció del placaje, ha d'immediatament soltar al jugador placat i alçar-se o allunyar-se del jugador placat i de la pilota. No ha de jugar la pilota fins que es trobe dempeus. Després d'un placaje, el jugador que agafe la pilota ha d'estar dempeus.



## REGLA 8. MELE

És una fase de conquesta formada per 8 jugadors per equip, agrupats de manera que permeten que el baló es llance pel sòl entre les dues primeres línies. Es produeix, a indicació de l'àrbitre, després d'un avançat, d'una passada avançada o d'un agrupament en què la pilota no pot alliberar-se.

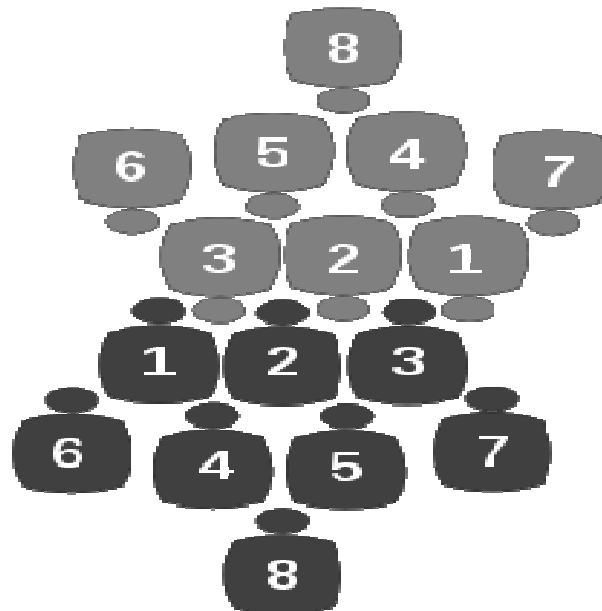
Una melé, està formada per jugadors de tots dos equips, agrupats de manera que permeten que la pilota es llance al sòl entre ells. El jugador col·locat en el centre de cada primera línia és el "talonador" i els jugadors que estan a banda i banda són els "pilars".

**Formació de la melé:** Tota melé s'ha de formar en el punt de la falta. Es necessiten 8 jugadors de cada equip per a formar una melé. Mentre es desenvolupa aquests jugadors romandran agafats fins que la melé finalitze. Cada primera línia estarà formada permanentment per tres jugadors. El cap d'un jugador de la primera línia no estarà col·locada al costat de la d'un jugador del seu mateix equip.

**Posicions dels jugadors** 1. Els jugadors de cada primera línia s'agafaran de forma ferma i continuada mentre es forma la melé, mentre la pilota es posa en joc i roman dins d'ella.

2. El talonador ha d'agafar-se als seus pilars per damunt o per sota dels seus braços, però en tots dos casos ha d'envoltar fermament els seus cossos al nivell o per sota de les aixelles. Els pilars han de subjectar al talonador de la mateixa forma. El talonador no estarà agafat de tal forma que els seus peus no suporten cap pes.





**REGLA 9. MELÉ ESPONTANEA "RUCK")**

Una melé espontanea, es forma quan la pilota està en el sòl i un o més jugadors de cada equip, dempeus i en contacte físic, s'agrupen al voltant de la pilota que es troba entre ells.

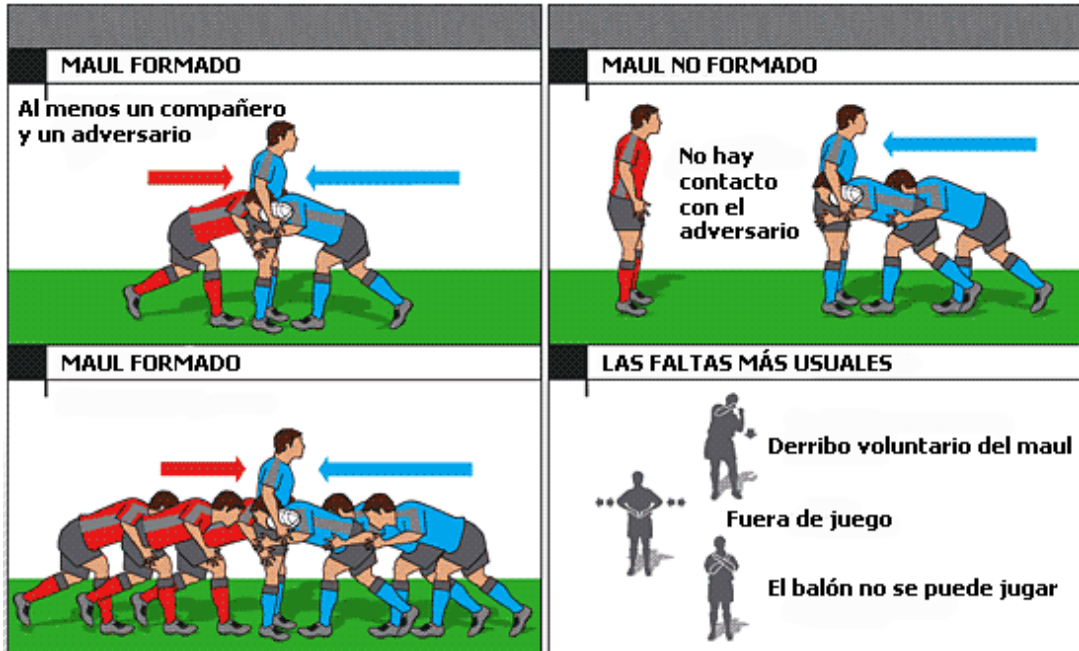
La seguretat dels jugadors és primordial havent de realitzar el "ruck" sobre la pilota i no sobre els jugadors caiguts en el sòl. Quan realitzen el "rucking" intentaran travessar als jugadors caiguts en el sòl i no podran trepitjar-los intencionadament. Els jugadors han de realitzar aquesta acció en proximitat amb la pilota .



## REGLA 10. MAUL

Un maul, que només pot tenir lloc en el camp de joc, es forma quan un o més jugadors de cada equip, dempeus i en contacte físic, s'agrupen envoltant d'un jugador en possessió de la pilota.

Un maul acaba quan la pilota cau al sòl, o quan la pilota o el jugador que ho porta es desprenen del maul, o quan s'ordena una melé.



## REGLA 11. TOUCH

Després que la pilota ix fora del terreny per la línia lateral (touch) els davanters de cada equip fan una fila a l'altura on el jutge de línia ho indique. Normalment un jugador de l'equip que no va traure la pilota del terreny llança la pilota entre les dues línies de davanters.

Una vegada que el jugador amb la pilota torna al pis, es forma immediatament un maul per a protegir el saltador.

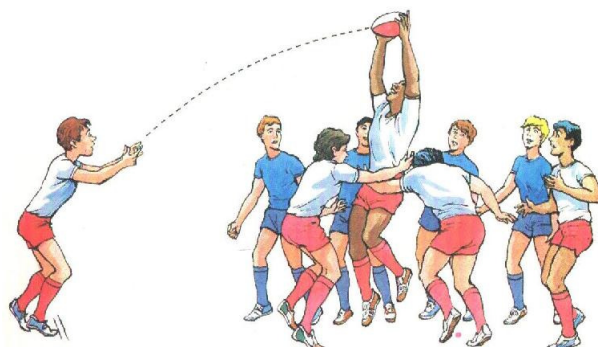
### ANTIJOJOC

Antijoc és qualsevol acció contrària a la lletra i a l'esperit del joc, i inclou l'obstrucció, el joc deslleial, les incorreccions, el joc perillós, el comportament antiesportiu, les represàlies i les faltes repetides.

### OBSTRUCCIÓ

Està prohibit a qualsevol jugador:

- que corre cap a la pilota, carregar o espentar a un adversari que també corre cap a la pilota, excepte muscle contra muscle
- placar, córrer o col·locar-se voluntàriament davant d'un adversari NO portador de la pilota (bloquejar a un jugador).



## TEST DE CONEIXEMENT DE LES REGLES DEL RUGBY

**Nom:**

**Curs:**

1. Enumera la forma d'aconseguir punts en Rugby.
2. Descriu com s'aconsegueix un assaig.
3. Cap on deu passar el baló un jugador de Rugby?
4. Que deus fer quan et toquen amb dos mans la cintura quan duus el baló?
5. Quan l'àrbitre ordena una melé?
6. Que és una Touche?
7. Després d'un assaig, es xuta a pals?
8. Després d'una falta, ¿com poses el baló en joc?

**SOM EL QUE MENJEM****EL DESDEJUNI ÉS EL MENJAR MÉS IMPORTANT DEL DIA**

Segur que ho has escoltat alguna vegada, però potser encara no sàpies per què el desdèjuni és el menjar més important del dia.

Pensa el següent: Si avui has vingut al classe sense desdèjunar, si no has pres gens des que vas sopar anit, hauran transcorregut almenys 9 hores des del sopar fins al començament de la primera classe. En aqueix temps el teu organisme ha estat consumint energia sense parar i per tant les teues reserves energètiques estan baixes.

No importa si avui vas a tenir Educació Física o no. Tu necessites energia per a funcionar en l'Institut. Sobretot el teu cervell necessita una substància que es diu **GLUCOSA**.

**SENSE GLUCOSA EL TEU CERVELL NO POT FUNCIONAR**

quan baixa el teu nivell de glucosa en la teua sang, el teu rendiment disminueix. La teua atenció es dispersa i comences a pensar en l'entrepà que tens dins de la motxilla o el que et vas a comprar en l'esbarjo.

La teua vista, i la teua oït que estan connectats al cervell no estaran massa fins, així que no et vas a assabentar de la majoria de les explicacions de classe encara que tractes de fer un esforç per a açò. Si a més has de fer pràctiques d'educació Física les teues reserves baixaran molt més ràpid i molt probablement sentiràs cansament, molèsties en el teu estómac buit etc

**EXTRAU LES TEUES CONCLUSIONS:**

Crees que et pots permetre el luxe de venir sense desdèjunar l'Institut?





## ELS ALIMENTS I ELS NUTRIENTS

### ALIMENTACIÓ.

Consisteix a proporcionar al cos els aliments (sòlids o líquids) que s'han seleccionat i preparat prèviament. És l'acte d'ingerir aliments, per la qual cosa està relacionat amb connotacions soci – econòmiques.

### NUTRICIÓ.

No confondre l'alimentació amb la nutrició, que consisteix a obtenir els nutrients que hi ha en els aliments, mitjançant un conjunt de processos físics i químics que es produeixen en el nostre cos una vegada ingerits, i fer-los arribar a totes les cèl·lules, perquè aquestes puguin funcionar.

Per tant, aliment és tot allò que mengem i bevem per a viure. Els aliments contenen unes substàncies cridades nutrients, que són les que ens permeten créixer i desenvolupar les nostres funcions vitals (respirar, fer la digestió, etc.). Els aliments estan compostos per varis nutrients. Saps quins són els principals nutrients? Anem a veure-ho a continuació.

### NUTRIENTS

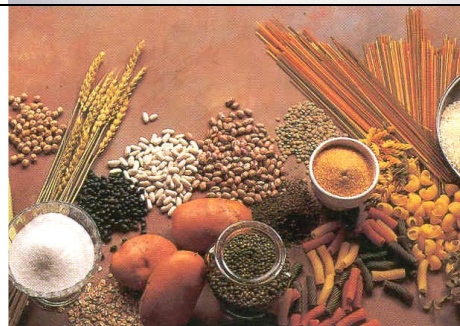
#### Les Proteïnes.

Els aliments que contenen proteïnes són el peix, la carn i els seus derivats (embotits, patés...), els ous, i la llet i els seus derivats (formatge, iogurts, natilles...). Han de representar un 15% de l'energia diària d'una dieta equilibrada.



#### Els Hidrats de Carboni.

La seua funció principal és aportar energia al nostre cos. Hi ha Hidrats de Carboni en el sucre, els cereals, el pa, les fruites, les verdures, els llegums, els dolços i també en les llepolies. Han d'aportar-nos més o menys el 55% de l'energia diària que necessitem en la dieta.



#### Els Greixos.

La funció principal dels greixos és, com els Hidrats de Carboni, aportar energia. A més també serveixen per a acumular-se sota la pell i aïllar-nos del fred. Però, cuidat! El seu consum no controlat pot provocar malalties. Les Grasses han d'aportar sols el 30% de l'energia diària. Es classifiquen:

- Saludables: oli d'oliva, olives, greix de peix, fruita seca en general i alvocat.
- Menys saludables: mantega i altres grasses animals, oli de coco i de palmell (molt utilitzats en concrets i pastissos).



## Les Vitamines i els Minerals.

Compleixen funcions vitals en el cos. Entre elles destaquem les vitamines A, B, C i D, i minerals com el Ferro, Fluor, Calci, etc.

## L'Aigua.

Les funcions de l'aigua en el nostre organisme són 3: transport, eliminació de residus, i termoregulació de la temperatura corporal. És imprescindible en la pràctica d'activitat física



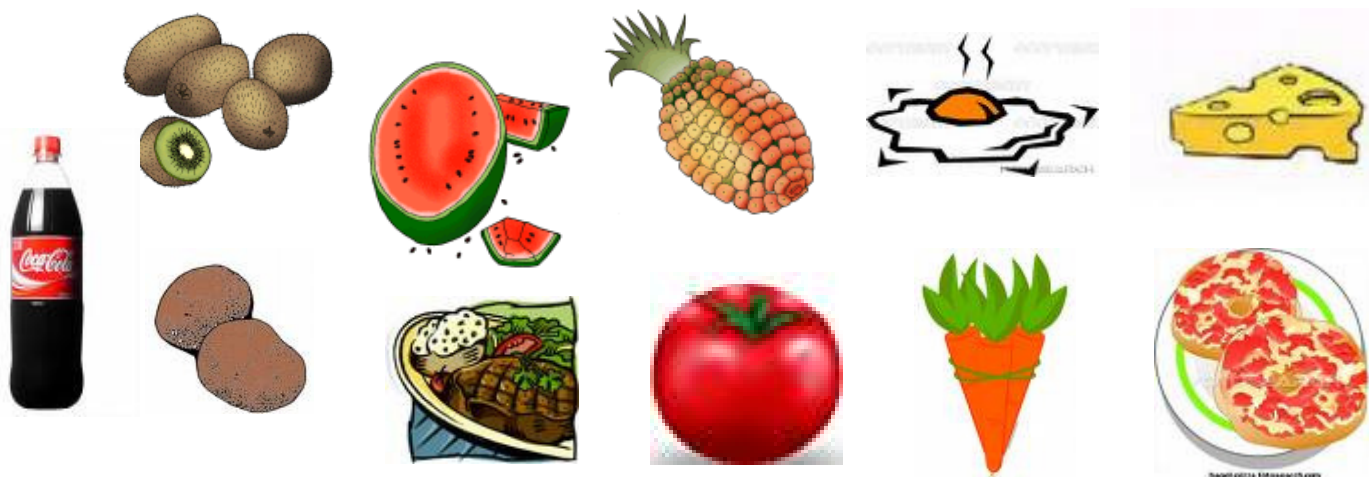
### Açò té molt greix?

Agafa una sèrie d'aliments (creïlles fregides, mantega, un llimó, llet...). Sobre un paper, fes un cercle per a cada aliment i escriu el seu nom en la part superior del cercle. Ara frega cada aliment dins del seu cercle i deixa que passen 10 minuts. Què ha ocorregut en el paper? Saps per què hi ha taques duradores i unes altres que desapareixen?

### Resposta

Només alguns s'han assecat. Els aliments que han deixat taques contenen grasses, els que estan compostos principalment per aigua s'han evaporat.

**1.- Uneix amb fletxes cada aliment amb el carro de la compra que li corresponga, segons els nutrients que continga en major proporció. Pots ajudar-te de les etiquetes que vénen en els aliments o cercant informació per Internet..**





**Seca la lengua amb paper absorbent i posa un tros de xocolata sobre ella.**

Reconeixes el sabor? Al fet que no? Per a que la informació del gust siga transmesa al cervell fa falta que els aliments estiguen en forma líquida o barrejats amb la nostra saliva. Si no, les papil·les gustatives de la llengua no poden detectar les seues partícules de sabor. Gràcies a la saliva el cervell detecta els diferents sabors presents en la boca.

## ELS GRUPS D'ALIMENTS

Els aliments es poden classificar en 6 grups. Esta classificació es fa tenint en compte els nutrients que contenen en major quantitat.



### Falsos mites

**Si comes proteïnes, el músculo crece**

**Falso.** Es cierto que el músculo en su mayoría está compuesto por proteínas, los ladrillos de nuestros músculos. Pero para aumentar su crecimiento es necesario estimularlo a través del ejercicio físico. Los ejercicios más eficaces para hacer crecer nuestros músculos son los ejercicios de fuerza. ¡Pregunta a tu profe de Educación Física y muévete!

### ¡El hip-hop de los alimentos!

¿Te gusta el rap? Pues saca tu espíritu creativo, ¡un Guerrero de la Salud se atreve con todo! Invéntate una rima para hacer un rap con cada una de las funciones y cuando la hayas terminado... ¡Cántalo y báilalo a ritmo de hip-hop!

**Ejemplo:**

#### HIP-HOP DEL GUERRERO

A mí la fruta me gusta un montón,  
la pera, la manzana y el melocotón.

## LES FUNCIONS DELS ALIMENTS

Segons la funció que realitzen els aliments en el nostre cos, podem parlar de tres grups dels mateixos, que són els següents.

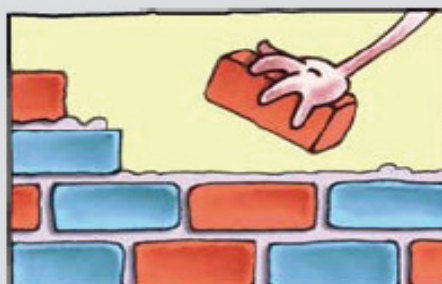
### Alimentos energéticos

Son alimentos **ricos en hidratos de carbono y grasas**, de donde extraemos la mayoría de la energía para nuestra vida diaria. Por ejemplo el arroz, la pasta, el azúcar o la patata (predominio de hidratos) o la mantequilla, las grasas y los aceites en general (predominio de grasas). Son la gasolina de nuestro cuerpo.



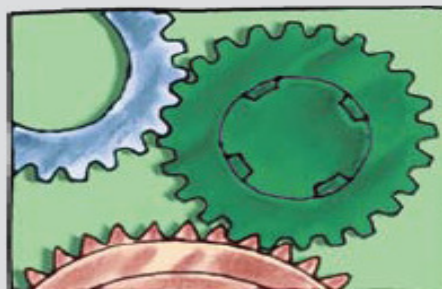
### Alimentos constructores o plásticos

Son aquellos alimentos **ricos en proteínas y calcio**, que utilizamos para la formación y mantenimiento de huesos y músculos. Pueden ser de origen lácteo (como la leche o el yogur), de origen cárnico, o también procedentes de los huevos, el pescado, las legumbres y los frutos secos.



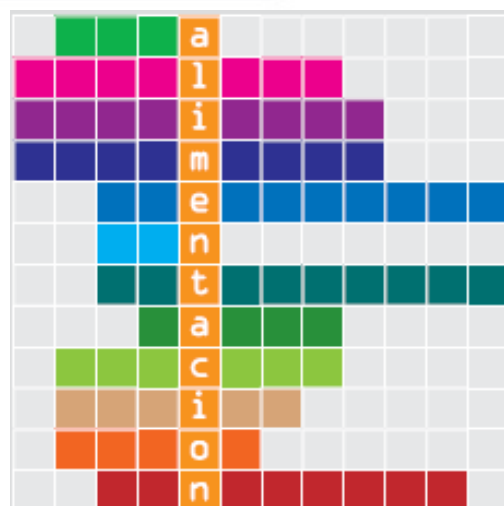
### Alimentos reguladores

Son aquellos **ricos en micronutrientes**, es decir, las vitaminas y los minerales tan necesarios para que se produzcan de manera adecuada las distintas reacciones metabólicas en nuestro cuerpo. Así, nuestro organismo funcionará perfectamente, como una máquina bien engrasada.



## ENCREUAT

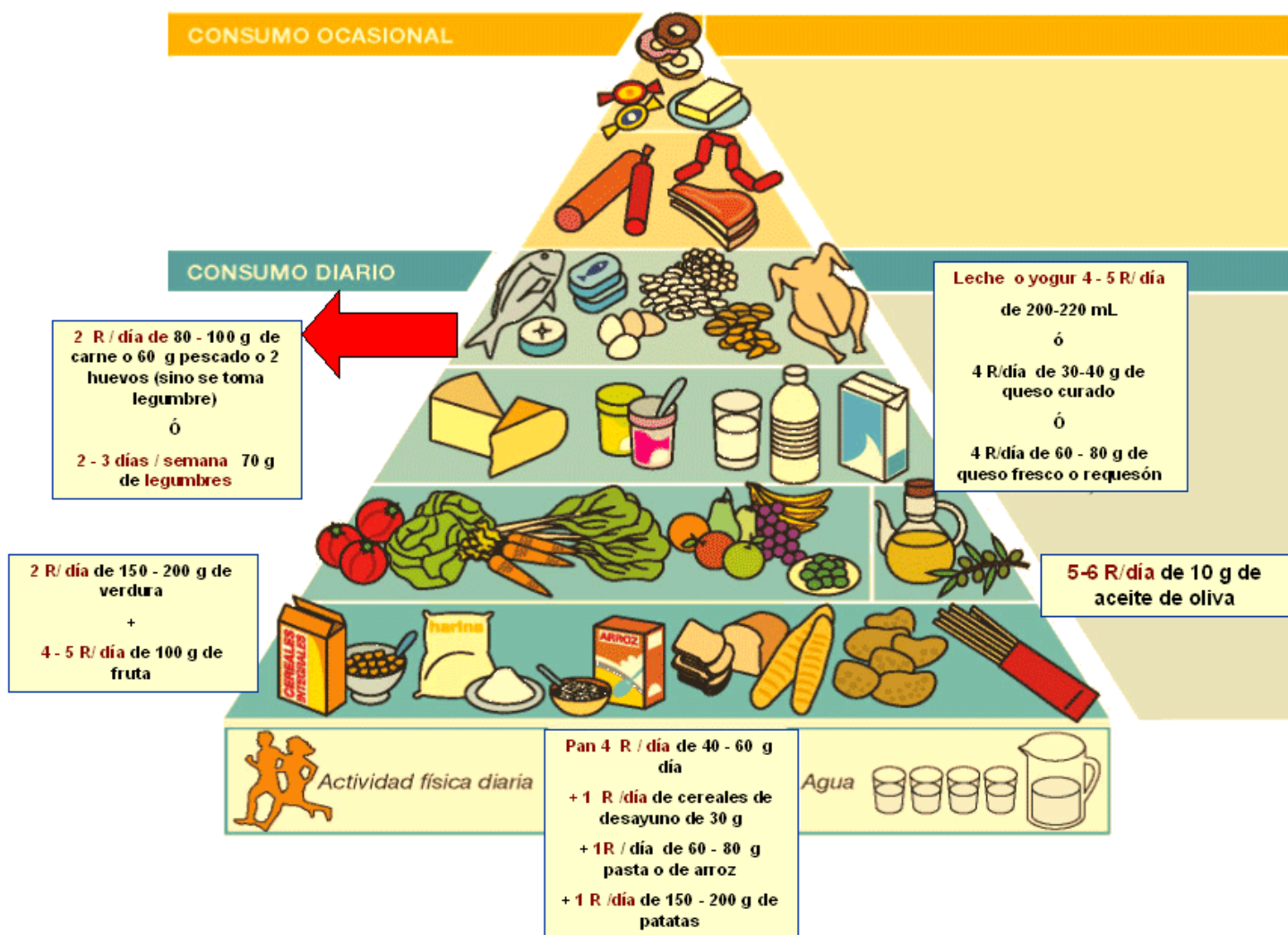
1. Es recomana beure uns 2 litres al dia.
2. Els energètics són la... del nostre cos.
3. Són tres, molt importants, els que hem après.
4. Un dels micronutrients.
5. Segons la seua funció, la pasta és un aliment...
6. Els celíacs ho mengen sense gluten.
7. Hidrats de carboni, greixos i proteïnes.
8. Cognom del Guerrier.
9. Perteneix al grup dels ous.
10. El d'oliva és el més recomanat.
11. Del grup groc i amb funció energètica.
12. La funció de les proteïnes en infinitiu.



## LA PIRÀMIDE DE L'ALIMENTACIÓ

La Piràmide de l'alimentació és una representació gràfica i senzilla que ens informa sobre quins tipus d'aliments cal menjar, en quines quantitats i amb quina freqüència. La primera Piràmide de l'alimentació va ser presentada pel Departament d'agricultura d'EUA en 1992. Aquesta representació està dissenyada per a proporcionar una adequada alimentació a la gran majoria de les persones sanes, existint certa flexibilitat en funció de l'estil de vida (sedentaris, actius, esport d'alt rendiment), edat, necessitats, hàbits alimentosos i preferències. En l'actualitat, moltes piràmides incorporen dos nous elements en la seua base: la pràctica d'activitat física i el consum d'aigua.

Piràmide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)





Ompli un got fins a un terç d'aigua, tira-li 3 cullerades de sal i mescla. Tira més sal fins que ja no es dissolga i es veja en el fons del got. Ara col·loca amb suavitat un ou en el got. Veuràs com a flota. Però si ara tires més aigua sobre l'ou fins a omplir el got... Què passa? Sorprés? A l'ou li succeeix el mateix que a nosaltres: que surem més fàcil en el mar que en un llac o en una piscina. Perquè l'aigua salada ens espenta cap amunt amb més força que la dolça.

## LA DIETA MEDITERRÀNIA

La Dieta Mediterrània és una manera d'alimentar-se que està basat en patrons d'alimentació dels països mediterranis.

Les seues característiques principals són:

- Alt consum de vegetals (fruites, verdures i llegums), fruita seca, pa i altres cereals.
- L'oli d'oliva com a greix principal.
- Major consum de peix que de carns roges i ous.
- L'aigua com a base de l'alimentació.

## Dieta Mediterránea



## L'ACTIVITAT FÍSICA

A Espanya, al voltant d'un 70% dels xiquets i adolescents no realitza cap tipus d'activitat física regular en el seu temps lliure. Com a conseqüència d'aquest excés de sedentarisme i la falta d'activitat física, estan apareixent en xiquets i adolescents malalties pròpies dels adults. Espanya presenta un dels percentatges d'obesitat i sobrepès infantil i juvenil més alts d'Europa.

El decàleg del Guerrer de la Salut recomana que:

- Els xiquets, xiquetes i adolescents han de realitzar almenys 60 minuts (o diverses hores) d'activitat física tots o la majoria dels dies de la setmana.
- Almenys dos dies a la setmana, aquesta activitat ha d'incloure exercicis de força i flexibilitat.

**3.- Escribe 5 canvis en els teus hàbits diaris per a ser un Guerrer de la Salut. Al finalitzar el curs comprova els propòsits complits.**

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-
- 5.-

### Evolución Axel sedentario



### Evolución de un Guerrero de la Salud





#### 4.- Observa les diferents evolucions i dibuixa com t'agradaria evolucionar i que activitats vas a fer per aconseguir-ho.

Activitats	Dibuix de la teua evolució

### LES CALORIES

L'equilibri entre l'energia que necessitem per a viure i les calories que prenem és el principal determinant del nostre pes. Per a mantenir un equilibri energètic de l'organisme, la quantitat d'energia que ens aporten els aliments ha de ser igual a la quantitat d'energia que gastem..

Es poden donar tres situacions:

- Balanç negatiu. Quan es menja menys del que es gasta, baixarem de pes i a llarg termini es podrà donar una desnutrició o anorèxia.
- Equilibri. Quan el que es menja és igual al que es gasta. No hi ha canvis importants en el cos.
- Balanç positiu. Quan es menja més del que es gasta, es tendeix al sobrepès i a l'obesitat.

Las personas que realitzen activitat física regularment empen més energia que els sedentaris. Les calories emprades estaran en funció del tipus d'activitat, intensitat, durada, etc.



#### Sabías que...

Las calorías que se gastan al realizar estas actividades son:

- Dormir = 76 Kcal/h
- Estar sentado ver la tele o charlando = 118 Kcal/h
- Pasear = 160 Kcal/h
- Conducir = 181 Kcal/h
- Jugar al tenis = 458 Kcal/h
- Montar en bici = 500 Kcal/h
- Cuidar el jardín = 361 Kcal/h

#### Falsos mitos

##### ¡Las agujetas!

Se dice por ahí que las agujetas son pequeños cristallitos en el músculo, que aparecen tras el ejercicio... ¡y decía mi abuela que se evitan con agua con azúcar!

**No es cierto.** Las agujetas son sencillamente pequeñas roturas en los músculos, provocadas por un ejercicio demasiado intenso o inadecuado. Para evitarlas, calienta bien y haz ejercicio adecuado a tu capacidad.

## 5.- Vertader o fals?

1. L'edat i el sexe no influeixen en la despesa d'energia.
2. L'activitat física amb prou faenes ajuda en la despesa de calories d'una persona.
3. El pes corporal depèn de la despesa calòrica.
4. El sobrepès i l'obesitat poden ser conseqüència d'un balanç positiu.
5. Quan descans també gaste calories.
6. Les calories ingerides han de ser menors que les gastades.
7. Jugar al tennis una hora gasta quasi tant com estar una hora veient la televisió.

### UNA DIETA EQUILIBRADA

Una dieta es equilibrada quan conté l'energia i els nutrients necessàries i en las quantitats adequades per a cobrir les necessitats nutricionals de cada persona i evitar deficiències.

Una dieta equilibrada deu:

- Moderar les quantitats.
- Ser agradable al paladar.
- Previndre malalties.
- Ser variada.

#### Falsos mitos

**Saltarse alguna comida ayuda a adelgazar**

**¡Todo lo contrario!** Cuando nos saltamos una comida, tendemos a comer más en la siguiente.



La cantidad diaria de Kcal recomendada para una dieta equilibrada en función de tu edad y tu sexo es:

Edad	Chicos	Chicas
6-10 años	2.000 Kcal/día	2.000 Kcal /día
10-13 años	2.450 Kcal /día	2.300 Kcal/día
13-16 años	2.750 Kcal /día	2.500 Kcal/día

## 6.- ¡Esta sopa de letras está poc equilibrada! Busca 8 infermetats relacionades amb una dieta desequilibrada i ajuda a que aquesta sopa millora el seu sabor.

Los alimentos Light no adelgazan al consumirlos porque no son adelgazantes. En el mejor de los casos, aportan menos calorías que los productos normales.

Por ejemplo un yogurt Light puede contener 100 calorías frente a uno "normal" que contenga 170. Pero un yogurt bajo en calorías llega a contener unas 75 calorías.

¿Quieres dejar alucinados a tus amigos? Coge una lata de refresco y llénala de agua un par de dedos. Con mucho cuidado, vete inclinándola hasta que... ¡sorpresa! La lata se queda inclinada sin caerse. ¡Practícalo y sorprende a todo el mundo!



## FAST - FOOD

Hamburgueses, pizzas, creïlles fregides, refrescs, gossets calents, són alguns dels aliments que coneixem com "Fast - food" (menjar ràpid). Els productes Fast-food es poden classificar en dos tipus (que no siguen la base de la nostra dieta):

1. D'influència anglosaxona: hamburgueses, gossets calents, creïlles fregides.
2. D'influència mediterrània: les tapes espanyoles, les pizzas italianes, els kebabs turcs, cada vegada més freqüents en el nostre país.



## ELS CINC MENJARS DEL DIA

### Desayuno 8:00

Nunca prescindir de un desayuno completo con lácteos, cereales (pan, galletas, cereales) y frutas, al que se debe dedicar entre 15 y 20 minutos.

### Almuerzo 11:00

Tomar algo a media mañana: un yogurt, una pieza de fruta, medio bocata... siempre preferible a tomar bollería industrial.

### Comida 13:30

Es recomendable que se haga sentado, dedicándole el tiempo suficiente y procurando que tenga horario fijo. Cuidar el consumo de grasas y la preparación de la comida (evitar frituras).

### Merienda 17:00

Al igual que por la mañana, a media tarde podemos sentir hambre. Se aconseja tomar bocadillos preparados en casa, yogurt o fruta.

### Cena 20:30

Debe ser una comida importante que compense los alimentos que no se han tomado durante el día.

15%	10%	35%	15%	25%
Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena

El agua es el 85% de la sangre, el 70% de músculos y del cerebro, y hasta el 22% de los huesos.



### Sabías que...

En España, el 8% de los chicos y chicas van al colegio sin desayunar. Varios estudios dicen que no desayunar afecta negativamente al aprendizaje, porque el cerebro es sensible a corto plazo a la falta de nutrientes. Ahora ya lo sabes... ¡sin desayunar no se puede aprender!

Hay un refrán que encierra mucha verdad: "Desayuna como un rey, almuerza como un príncipe y cena como un mendigo". Pregunta a tus padres o abuelos sobre algún refrán que haga referencia a la comida, apúntalo y compártelo con tus compañeros.

## TRANSTORNS EN ELS HÀBITS ALIMENTICIS

### Obesitat

- Pròpia de la nostra societat occidental.
- Es disposa de més menjar de la qual es necessita per a viure, abusant de la ingestió d'aliments.
- El sedentarisme (romandre molt temps asseguts i immòbils), també influeix en la propensió a l'obesitat.
- Es considera a un xiquet/a obès/a, quan el seu pes supera el 10% de la mitjana que li correspon per edat, alçada i sexe.
- Les Causes poden ser (genètiques, errors en l'educació familiar, característiques diferencials de cadascun)



### Anorèxia

- Trastorn greu de la conducta alimentària que es caracteritza per la pèrdua desproporcionada de pes, por a engreixar, alteració de la imatge corporal i negativa a menjar.
- La majoria dels casos comença entre els 14 i 19 anys, però pot presentar-se també en xiquets i xiquetes de menor edat.
- Els preadolescents i adolescents solen manifestar una reducció significativa de pes, retard en la menarquia o absència de menstruació en el cas de les xiques i disminució de les hormones sexuals en tots dos sexes



### Bulímia

- Trastorn alimentari caracteritzat per fases de sobrealimentació que pot portar a pèrdua de control d'un mateix.
- Una persona bulímica presenta una forta ansietat que li impulsa a menjar descontroladament, sol sentir-se culpable per aqueixa conducta i té l'obsessió d'oferir una bona imatge corporal, la qual cosa li porta a provocar el vòmit, recórrer a laxants, dietes i diürètics.



### Bigorexia

- És l'obsessió per augmentar la massa muscular, més enllà de les possibilitats biològiques de l'organisme.
- Açò fa que les persones que ho pateixen incloguen en la seua dieta una gran quantitat de proteïnes, perjudicant l'activitat del fetge, podent provocar complicacions en el seu funcionament.
- Un altre risc és la ingestió de productes farmacològics, que de forma artificial ajuden a l'augment de la massa corporal, perjudicant també altres òrgans del cos.





## El Decálogo del Guerrero

- 1. Realizar diariamente 60 minutos de actividad física y dedicar menos tiempo a actividades sedentarias como el ordenador, ver la tele o jugar a la consola.**
- 2. Comer al menos dos piezas de fruta al día, de las cuales una de ellos será un cítrico.**
- 3. Dedicar al desayuno el tiempo que se merece y no saltármelo nunca.**
- 4. Hacer 5 comidas al día, y que al menos el desayuno y la comida sean sentados.**
- 5. Cuidar el agua entendiendo que es primordial para mi Salud, para el Medio ambiente y para toda la Humanidad.**
- 6. Controlar la toma habitual de fast-food, dulces y chucherías y dejarlas para ocasiones especiales.**
- 7. Respetar y disfrutar de otros hábitos y costumbres alimenticias así como de la gastronomía de otros países.**
- 8. Participar en casa en la elección de alimentos y colaborar en la compra y elaboración de las comidas.**
- 9. Hacer de la Pirámide del Guerrero y de la Dieta Mediterránea dos grandes pilares de mi estilo de vida.**
- 10. Mantener los hábitos de un Guerrero de la Salud durante toda mi vida, fomentarlos entre las personas de mi alrededor y llevar este decálogo a todos los rincones del mundo.**

## TEMA 4

# Acrogim i Habilitats Gimnàstiques

## EQUILIBAT

### ¿QUÉ ES L'ACROSPORT?

La paraula acròbata prové del grec "Akrobatos" que significa caminar sobre la punta dels peus, però popularment podem definir la paraula Acroport com l'esport en el qual un o diversos acròbates realitzen habilitats gimnàstiques-acrobàtiques, com a salts, girs i equilibris, conformant figures o piràmides humanes, a més d'elements coreogràfics, la qual cosa li atorga un component artístic. La Real Acadèmia Espanyola defineix a l'acròbata com "aquella persona que dóna salts, fa habilitats sobre un trapezi, la corda fluixa o executa qualssevol altres exercicis gimnàstics".

Durant els segles IV al XIII a Europa creix considerablement l'interès per l'activitat circense, on els acròbates propagaven el seu mestratge pels carrers dels pobles i ciutats o en les diferents fires realitzades en l'urbs. Ja en el renaixement sorgeix a Venècia el concurs anomenat "concurs d'arquitectura Viva", que consistia en l'elaboració de piràmides acrobàtiques, on el premi li'l portava aquella arquitectura que aconseguirà major altura pel que fa al sòl.

No serà fins al segle XVIII quan aquesta activitat, que fins llavors era producte de les qualitats físiques de les persones que les realitzaven, es desenvolupe plenament en el circ, i amb ella els exercicis en el llit elàstic, trampolí, equilibris... I a mitjan mateix segle es van posar de moda, sobretot a Alemanya, amb la celebració d'uns festivals gimnàstics, les gimnastrades, on s'inclouïa la construcció d'escultures humanes formades per gimnastes.

A Espanya és una tradició molt arrelada a Catalunya, on es realitzen els famosos castellers o castells humans. Els participants realitzen una torre humana de diversos pisos circulars, cada vegada més xicotets perquè estiga equilibrada, la qual cosa permet que un xiquet ascendisca fins al més alt i done per finalitzada la construcció del castell alçant un dels seus braços.

Aquest esport és considerat com a tal des que en 1973 va entrar a formar part de la Federació Internacional d'esports Acrobàtics, i en 1999, quan va ser admès en la Federació Internacional de Gimnàstica.

### LA TÉCNICA DE L'ACROSPORT



En este tipus d'exercicis circenses d'acrobàcia podem diferenciar tres funcions diferents:

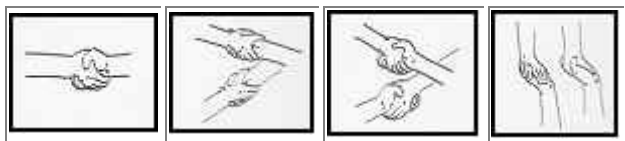
- PORTOR: persona que subjecta.



- AGIL o ACRÒBATA: persona que realitza elements d' equilibri i flexibilitat o botes acrobàtics en fase aèria mitjançant llançaments dels portors.
- AJUDANT: persona que ajuda a l'àgil a pujar i baixar del portor, a més de tindre funció estètica.

## Les preses de mans..

Dins dels aspectes tècnics necessaris per a la construcció de piràmides o estructures humanes, "les preses" o agarres de mans ocupen un lloc importent. Aquestes són utilitzades en l'elaboració de totes les piràmides des del principi fins al final, adoptant múltiples formes, facilitant la seua construcció i donant seguretat a les mateixes. Per açò, es fa imprescindible realitzar un apartat on s'inclouen les més comunes i apropiades en funció del tipus de piràmides o estructures a realitzar.

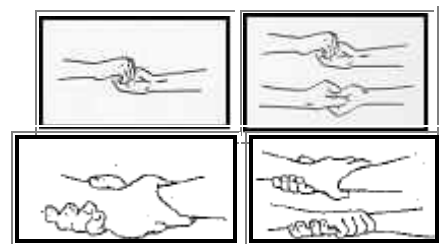


### ☆ Presa mà a mà.

Les mans s'ajunten en una posició estreta com de salutació (donar-se la mà). Aquest agarre pot ser simple, croat doble o croat doble mixt (veure figures), i s'usen principalment per a espentar al company en el procés d'unió o formació d'una "piràmide o estructura" i en menor grau, per a sostenir-ho en una posició de formació. L'agarre doble mà a mà, s'utilitza fonamentalment per a les accions motrius de balancejos.

### ☆ Presa de pinza.

Les mans s'enllacen a través dels dits.



### ☆ Presa mà-canell.

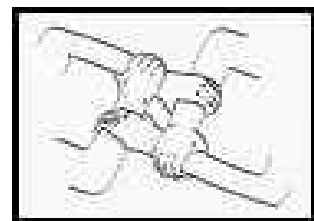
La mà del company s'agafa al canell de l'altre.

### ☆ Presa braç-braç.

Aquesta presa és usada principalment per a subjectar una posició invertida. El que fa de base (portor) subjecta al que se situa damunt en la unió del deltoïdes (múscles) i bíceps (braços), mentre que l'executant de dalt (àgil) subjecta el braç (tríceps) del portor.

### ☆ Entrellaçat de canells i mans (plataforma / "banquina").

Aquesta presa és usada per a grimpar i subjectar en diferents piràmides i per a llançar (impulsar) en acrobàcies als àgils. Es realitza per dos persones, una front l'altra; mentre una subjecta la seua pròpia nina esquerra amb la mà dreta, s'avança per a agarrar la nina dreta de l'altre amb la mà esquerra.



### ☆ Presa mà-peu.

Esta presa és utilitzada fonamentalment pel portor per a sostenir a l'àgil que es troba damunt en la còpula en una posició d'equilibri estàtic. Aquest agarre es deu realitzar en la part posterior del peu.



## El cos como suport.

És una de les funcions de màxima responsabilitat, ja que del seu gran estabilitat



dependrà la possible execució d'una piràmide. El suport pot ser estàtic o dinàmic..

En el "suport estàtic", el "portor" juga un paper rellevant, ja que el seu cos li serveix al company com a superfície de suport per a formar diferents posicions estàtiques. El cos es recolza de forma estàtica, o per contra, com sotaport per a generar una gran disparitat de moviments en el "àgil" (el cos es recolza de forma dinàmica). La varietat de figures i accions motrius generades es basen en la simbiosi de les zones corporals que el "portor" ofereix amb les superfícies de suport que el "àgil" respon..



És una de les funcions de màxima responsabilitat, ja que del seu gran estabilitat dependrà la possible execució d'una piràmide. El La dificultat de tots aquests suports entre el "portor" i el "àgil" és inversament proporcional al nombre de suports i a la quantitat de superfície en els mateixos.

En quan al "suport dinàmic", en la qual, gràcies al dinamisme de el "àgil" sobre el suport de el "portor"; o al moviment del portor mantenint a el "àgil" en equilibri; o al moviment simultani de tots dos, el cos pot adoptar diferents formes de suport (cos escala, cos pont, cos transport, balancí, corró, etc.) on el dinamisme es veu involucrat.

#### Posicions bàsiques del "portor".

##### Posició bípeda.

Per a una major estabilitat, el portor en el moment de subministrar l'assistència a l'àgil, augmenta la seua base de sustentació obrint,

manera òptima, els suports del sòl. Baixa el seu centre de gravetat i redueix al màxim els seus braços de palanca.



de

##### Posició de genolls (quadrupedia).

En esta posició els braços i cuixes deuen de permanèixer estesos i alineats perpendicularment; els genolls estaran paral·lels amb una separació similar a l'amplària dels muscles; l'esquena estarà plana i els dits de les mans oberts mirant cap a avant.

Posició tombada supina.

Es essencial en esta posició, que la pelvis es trobe clavada cap endavant de forma que l'esquena reste totalment recta al sol. A les hores, és important evitar que els alumnes en esta posició desplacen la pelvis cap enrere i arquegen l'esquena, ja que poden sobrecarregar la zona lumbar

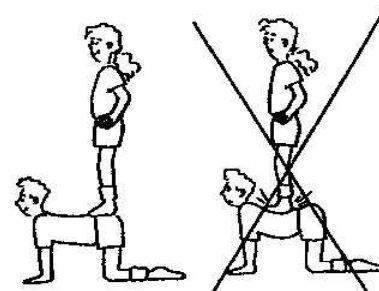


#### Posicions de "l'àgil".

En quant a estes posicions, indicar dos aspectes.

##### Els suports sobre el portor.

Quan l'àgil ascendeix sobre el portor, que es troba en posició bípeda, el pes del cos deu recaure sobre la cama de sustentació (cama de suport), abans que la cama lliure siga alçada. A més, l'àgil deu estar sempre ajudat en la seua ascensió recolzant les seues mans i peus en





les parts del cos del portor que millor suporten el pes, com són els muscles, els cuàdriceps, etc.

Si el portor està en cuadrupedia, l'àgil deurà apojar-se sobre les caderes o els muscles, per a que el pes del cos estiga mantés sobre els muscles o els braços, però mai sobre l'esquena.

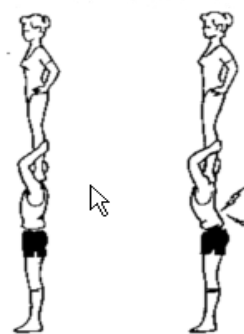
El cos com orige del gir.  
Distingim dos funcions determinades.



A Correcto B Incorrecto

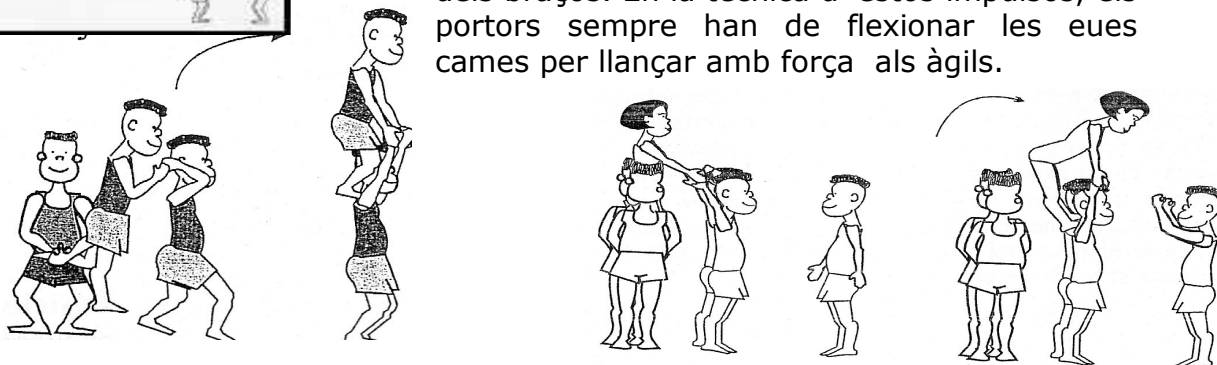
⊙ El cos com plataforma de girs.

On tots els moviments giratoris possibles de l'àgil es produeixen gracies al suport en una o varies superfícies corporals del portor, en diferents plànols i amb eixos de suport diversos: muscles, abdomen, esquena, etc.



⊙ El cos com impulsor de girs.

Una de las funcions claus del portor es facilitar els girs a l'àgil, mitjançant llançaments que faciliten la seua alçada. Es inclús un dels elements obligatoris dins de l'Acrosport de Competició. Entre tots els moviments possibles del portor que ajuden a l'àgil a la realització de totes les combinacions de girs, destaquen per la seua eficàcia les impulsions de cames i els "empujes" dels braços. En la tècnica d'estos impulsos, els portors sempre han de flexionar les eues cames per llançar amb força als àgils.



**La recepció al sòl en desfer una piràmide ha de realitzar-se així.**

1º- El contacte amb el sòl ha de fer-se sempre amb els peus lleugerament oberts cap a fora per a augmentar la base de l'equilibri. En baixar, sempre per davant.

2º- Els àgils després de perdre l'equilibri, hauran d'intentar caure sempre sobre els peus. Flexionant els genolls per a absorbir l'impacte.

3º- La columna ha de mantenir-se recta, braços oberts cap als costats i tronc inclinat avance.

4º- Els portors han de romandre en les seues posicions perquè els àgils caiguen en llocs lliures amb seguretat.

5º- Tot el que caiga, no haurà d'agarrar a un altre company mentre cau.

La formació de piràmides o figures humanes constitueixen unes successions espaciotemporals i dinàmiques de moviments. L'estructuració i formació de les mateixes es realitza en funció de les següents 3 fases:

© PRIMERA FASE DE CONSTRUCCIÓ DE LA PIRÀMIDE: els portores han de ser els més forts i pesats perquè la piràmide es realitzi amb èxit. La posició de base ha de ser ferma, d'acord amb la postura necessitada per a la realització de la piràmide. Els alumnes que ocupen les posicions elevades hauran de grimpar a aquestes posicions. Durant la grimpa, els executants deuen pujar mantenint-se el més pegat possible a la base, amb el cap alçat i exercint una força de pressió cap avall, evitant en tot moment espentar cap a fora en direcció lateral. Es forma de dins cap a fora i de baix a amunt.

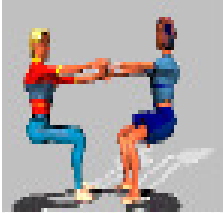
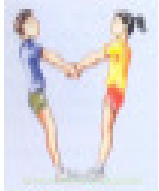
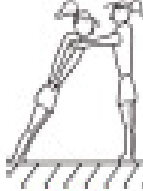
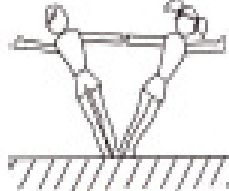
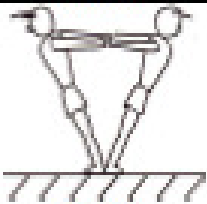
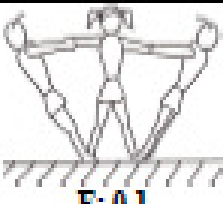
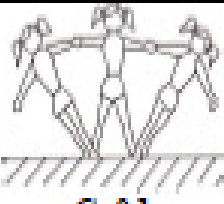


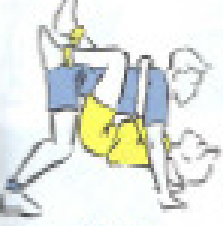

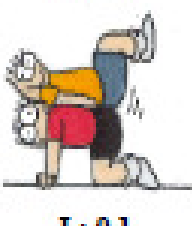

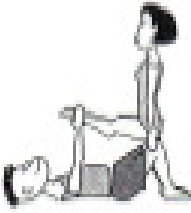
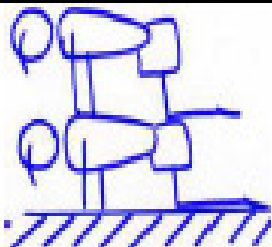
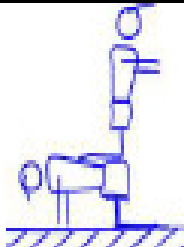
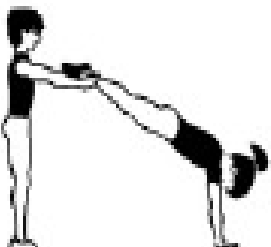

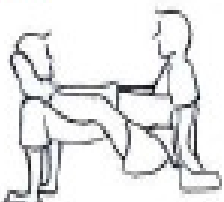
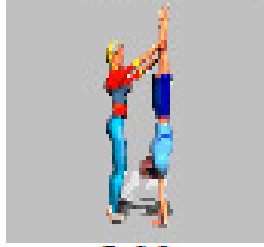


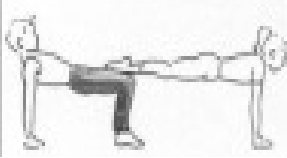
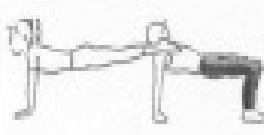
© SEGONA FASE D'ESTABILITZACIÓ DE LA MATEIXA: una vegada aconseguida la formació de la piràmide, aquesta haurà de mantenir-se durant tres segons. És en aquest moment quan es fa evident la correcta distribució del pes, ja que un pes mal distribuït fa que siga difícil el mantenir la piràmide durant el temps requerit. A més, la qualitat estètica es veurà afectada negativament. En aquesta fase, s'han de realitzar constantment correccions d'equilibris amb les contraccions dels músculs contraris al costat on es produeix el desequilibri. Els executants de la cúpula han de romandre en continu control postural per a permetre'ls als portors fer els ajustos d'equilibris necessaris podent triar entre una gran varietat de posicions de braços buscant sempre l'estètica en funció d'estils molt diversos.

© TERCERA FASE DE DESENLLAÇ: El desenllaç d'una piràmide ha de realitzar-se sempre en sentit invers a la primera fase, per tant ha de començar sempre pels àgils (executants que s'estan en la cúpula). Aquests hauran d'anar baixant de la piràmide cap a davant o de forma lateral. Els \*portores o els ajudants ajudaran en la recepció, subjectant per la cintura i esquena a l'àgil, que tindrà sempre en compte les pautes sobre la recepció en el sòl, vist més amunt.

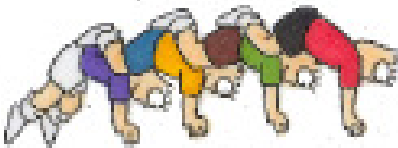
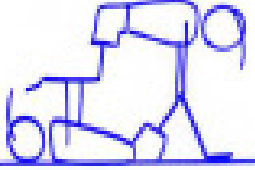
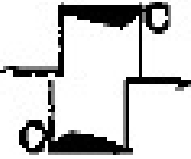

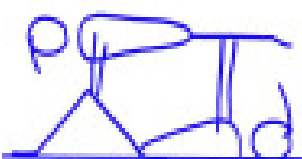


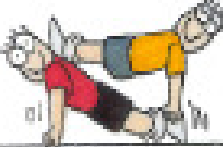

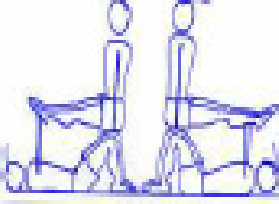



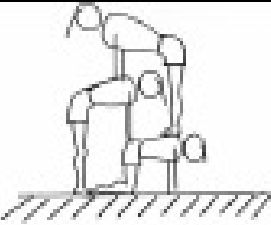
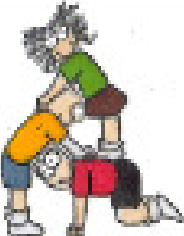


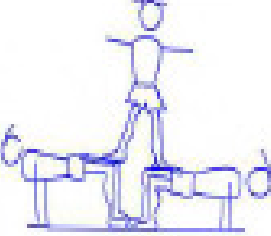

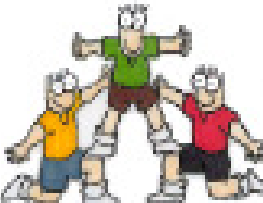
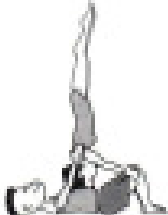
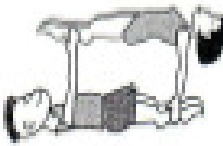

## *ALFABETO*



**FIGURES I PIRÁMIDES PER FER EN CLASSE**

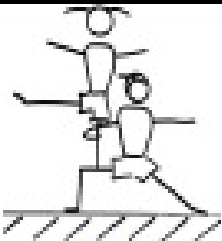
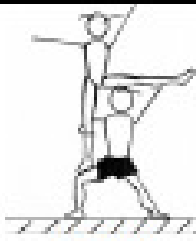
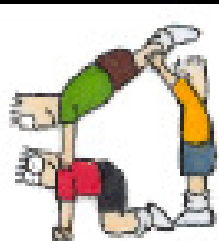
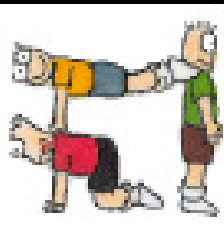
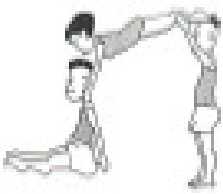
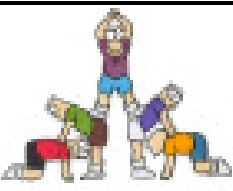
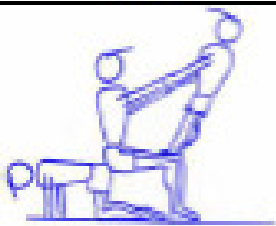


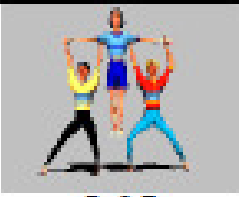
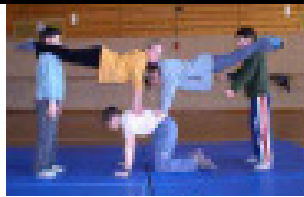
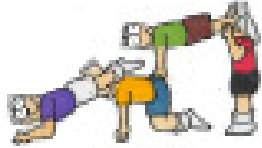
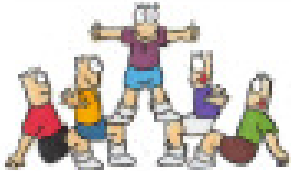







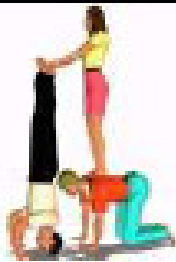



<b>NIVEL 1: CHACHI</b>			
 <b>A: 0.1</b>	 <b>B: 0.1</b>	 <b>C: 0.1</b>	 <b>D: 0.1</b>
 <b>E: 0.1</b>	 <b>F: 0.1</b>	 <b>G: 0.1</b>	 <b>H: 0.1</b>
 <b>I: 0.1</b>	 <b>J: 0.1</b>	 <b>K: 0.1</b>	 <b>L: 0.1</b>
 <b>LL: 0.1</b>	 <b>M: 0.1</b>	 <b>N: 0.1</b>	 <b>O: 0.1</b>
 <b>P: 0.2</b>	 <b>Q: 0.2</b>	 <b>R: 0.2</b>	 <b>S: 0.2</b>
 <b>T: 0.2</b>	 <b>U: 0.2</b>	 <b>V: 0.2</b>	 <b>X: 0.2</b>

## NIVEL 2: SUPER CHACHI

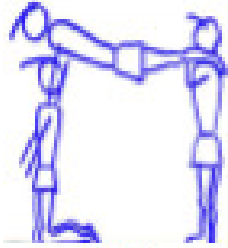
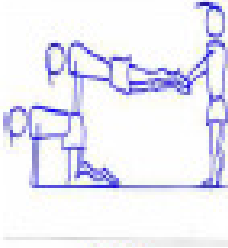



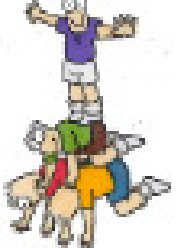
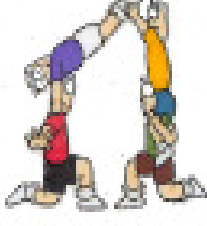
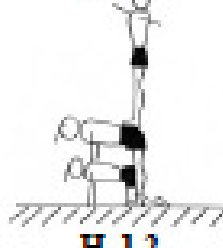
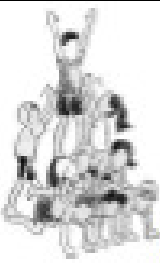
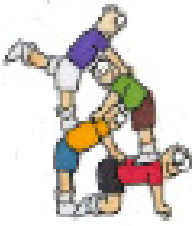
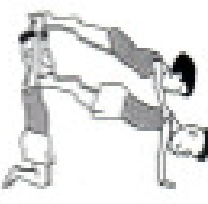

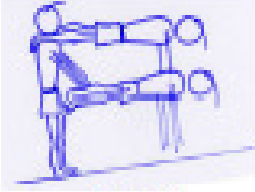
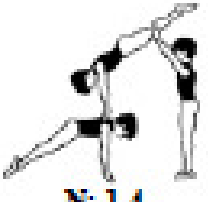


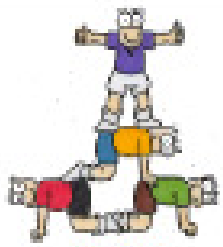
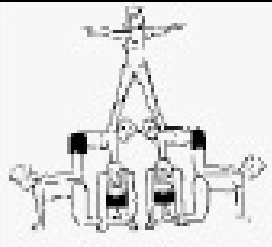
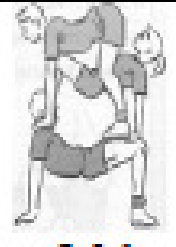


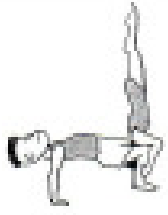
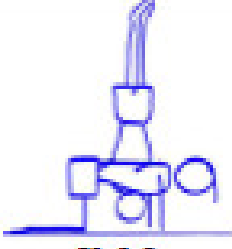
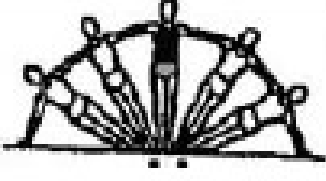
 <p style="text-align: center;"><b>A: 0.3</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>B: 0.3</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>C: 0.3</b></p>	
 <p style="text-align: center;"><b>D: 0.3</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>E: 0.3</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>F: 0.3</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>G: 0.3</b></p>
 <p style="text-align: center;"><b>H: 0.4</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>I: 0.4</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>J: 0.4</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>K: 0.4</b></p>
 <p style="text-align: center;"><b>L: 0.4</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>M: 0.4</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>N: 0.4</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>Ñ: 0.4</b></p>
 <p style="text-align: center;"><b>O: 0.4</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>P: 0.4</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>Q: 0.4</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>R: 0.4</b></p>
 <p style="text-align: center;"><b>S: 0.5</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>T: 0.5</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>U: 0.5</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>V: 0.5</b></p>



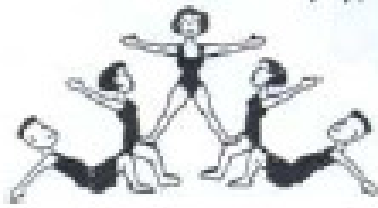
## NIVEL 3: MEGA CHACHI

 <p style="text-align: center;"><b>A: 0.6</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>B: 0.6</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>C: 0.6</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>D: 0.6</b></p>
 <p style="text-align: center;"><b>E: 0.6</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>F: 0.6</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>G: 0.6</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>H: 0.6</b></p>
 <p style="text-align: center;"><b>I: 0.7</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>J: 0.7</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>K: 0.7</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>L: 0.7</b></p>
 <p style="text-align: center;"><b>M: 0.7</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>N: 0.7</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>O: 0.7</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>P: 0.8</b></p>
 <p style="text-align: center;"><b>Q: 0.8</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>R: 0.8</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>S: 0.8</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>T: 0.8</b></p>
 <p style="text-align: center;"><b>U: 0.9</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>V: 0.9</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>X: 0.9</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>Y: 0.9</b></p>

## NIVEL 4: REQUETE CHACHI

 <p style="text-align: center;"><b>A: 1</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>B: 1</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>C: 1</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>D: 1.1</b></p>
 <p style="text-align: center;"><b>E: 1.1</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>F: 1.1</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>G: 1.2</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>H: 1.2</b></p>
 <p style="text-align: center;"><b>I: 1.2</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>J: 1.3</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>K: 1.3</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>L: 1.3</b></p>
 <p style="text-align: center;"><b>M: 1.4</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>N: 1.4</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>O: 1.4</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>P: 1.5</b></p>
 <p style="text-align: center;"><b>Q: 1.6</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>R: 1.6</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>S: 1.6</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>T: 1.6</b></p>
 <p style="text-align: center;"><b>U: 1.7</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>V: 1.8</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>X: 1.8</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>Y: 1.8</b></p>

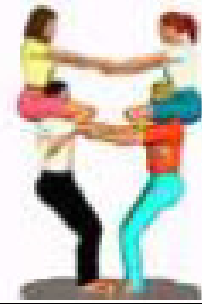
# NIVEL 5: CHACHI PIRULI



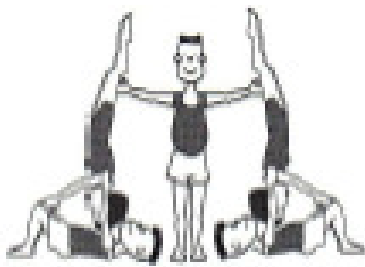
A: 18



B: 18



C: 19



B: 19



B: 19



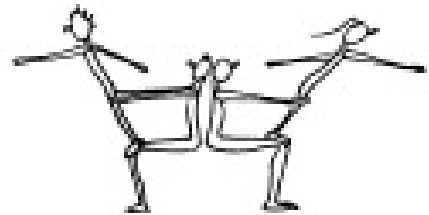
C: 2



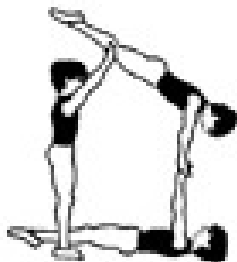
D: 2



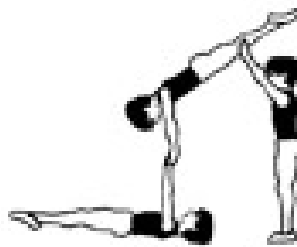
E: 2



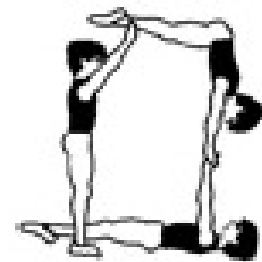
F: 2



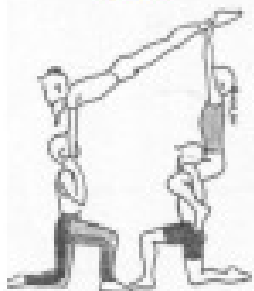
G: 2



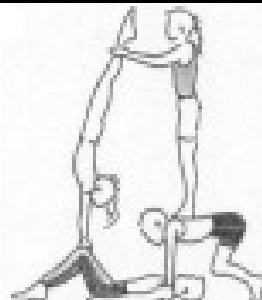
H: 2



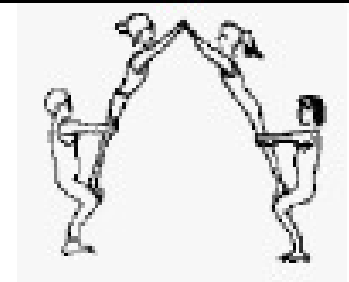
I: 2



J: 2



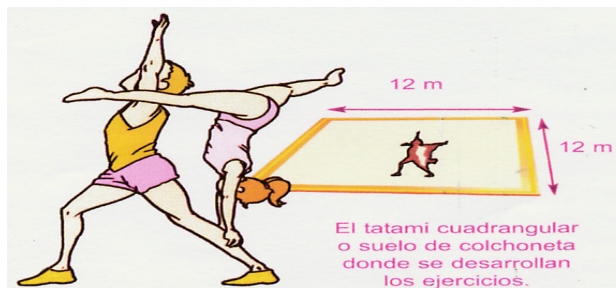
K: 2



L: 2

**1.- El grup de 5 persones ha d'escollir 6 figures o piràmides d'entre totes les que es detallen en aquest quadern (cadascuna té assignada una puntuació determinada). És imprescindible mantenir la posició al menys 3 segons de forma completament estàtica. La nota de cada alumne del grup serà la suma de les puntuacions de les habilitats que han escollit el grup.**

Nivell	Lletra	Punts
Total punts =		



### LA COMPETICIÓ EN ACROSPORT

L'Acrosport es una modalitat competitiva de l'acrogimnasia, que està considerada com un esport acrobàtic realitzat per parelles, trios o més participants, i quartets en les competicions oficials, que consisteix en combinar la construcció de piràmides humanes i acrobàcies per enllaçar elements.

Les actuacions d'aquests gimnastes s'acompanyen d'una música adequada per a conduir els moviments i augmentar el valor estètic dels mateixos. Les competicions es desenvolupen en un tatami o en un sòl de matalasset, mentre que la durada de cada exercici és de 2 minuts i 30 segons. Se solen establir diverses categories, parelles masculines, femenines o mixtes, trios femenins, quartets masculins, grups mixts..., etc, en funció del reglament de la competició i de l'edat dels participants. S'han d'incloure en cada exercici diferents figures estàtiques, d'equilibri i acrobàcies gimnàstiques.

### LES COREOGRAFIES D'ACROSPORT

L'Acrosport es una activitat utilitzada en classe d'educació Física no sols per millorar les qualitats físiques, especialment la força, flexibilitat, equilibri i habilitats gimnàstiques, sinó també perquè contribueix a desenvolupar alguns valors educatius: cooperació i confiança entre companys, la creativitat i originalitat, sensibilitat estètica i l'expressió corporal. En grups de 6, heu de preparar una composició coreogràfica seguint les següents premisses o pautes.

- Cartell de presentació en una cartolina indicant els exercicis a realitzar, components del grup i música triada.
- Cada piràmide ha de mantenir-se entre 3-4 segons.
- Han de realitzar-se enllaços entre cada piràmide (salts, voltejos, habilitats gimnàstiques, figures corporals, formes jugades...).
- La composició tindrà una entrada que inicia la representació o escenificació i una eixida que represente el final de la mateixa.
- Cada coreografia durarà de 2'30" mínim a 4' com a màxim.
- La composició coreogràfica ha d'incloure: 3 piràmides de 2 components, 3 de 3 components, 2 de 4 components, 1 de 5 components i 1 de 6 components.

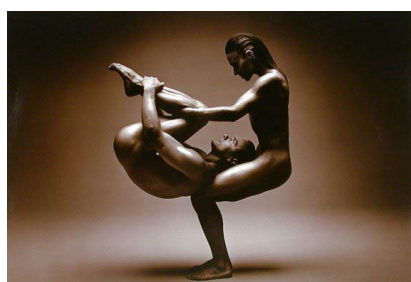


2.-Relaciona amb fletxes les següents paraules o expressions, agrupant-les de dos en dos en funció d'alguna relació que pugues establir entre ambdues..

ACROGIMNASIA	TATAMI
VOLTEJADOR	CIRC DE PEKÍN
GIMNASTRADES	PRESA
MANS BRAÇOS	ACROBACIES
CASTELLS HUMANS	F.I.G.
FIGURES HUMANES ORIGINALS	EDUCACIÓ FÍSICA
DOS MINUTS I MIG	EQUILIBRI I FLEXIBILITAT
ÀGIL	CASTELLERS
ALEMANIA	GIMNASIA ACROBÀTICA
MOVIMIENT	1999

3.- Inventa dos figures de tres persones i altres dos de sis en aquests buits.

	<i>Figures de 3</i>
	<i>Figures de 6</i>



# ESQUILIBRIS

## 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

1. PIERNAS AGRUPADAS



2. PIERNAS ABIERTAS



3. PIERNAS JUNTAS Y EXTENDIDAS



APROXIMAR PIES A LAS MANOS

### ✗ ERRORES

- ✓ MAL APOYO DE LA CABEZA.
- ✓ EXCESIVA CURVATURA LUMBAR.

### ➡ AYUDAS

- LATERALES.
- DETRÁS DEL EJECUTANTE.
- ➡ 1º CADERA: HASTA COLOCARLA ENCIMA DE L APOYO.
- ➡ 2º PIES: PARA CONTROLAR PIERNAS.

## El Equilibrio invertido de brazos



### 💡 FASES

1. POSICIÓN INICIAL

### ✓ CARACTERÍSTICAS

-DE PIE, BRAZOS EXTENDIDOS ARRIBA.

2. IMPULSO

-TRIPLE ACCIÓN:  
1. EXTENSIÓN PIERNA ADELANTADA.  
2. ELEVACIÓN PIERNA RETRASADA.  
3. INCLINACIÓN DEL TRONCO ADELANTE.

3. EQUILIBRIO

-BASE DE SUSTENTACIÓN:



-HOMBROS BLOQUEADOS.

4. DESCENSO

-FLEXIÓN DE CADERA

### ✗ ERRORES

- ✓ FALTA DE TENSIÓN.
- ✓ ESPALDA AHUECADA.
- ✓ MALA COLOCACIÓN DEL HOMBRO.

### ➡ AYUDAS

- LATERAL:
- a) Con 2 manos:
- ➡ MANO INTERNA: CADERAS.
- ➡ MANO EXTERNA: PIERNAS.
- b) Con 1 mano:
- ➡ 1º CADERA.
- ➡ 2º HOMBRO.
- FRONTAL:
- ➡ TOBILLOS.

# El Equilibrio de nuca



## ✓ LA BASE DE SUSTENTACIÓN

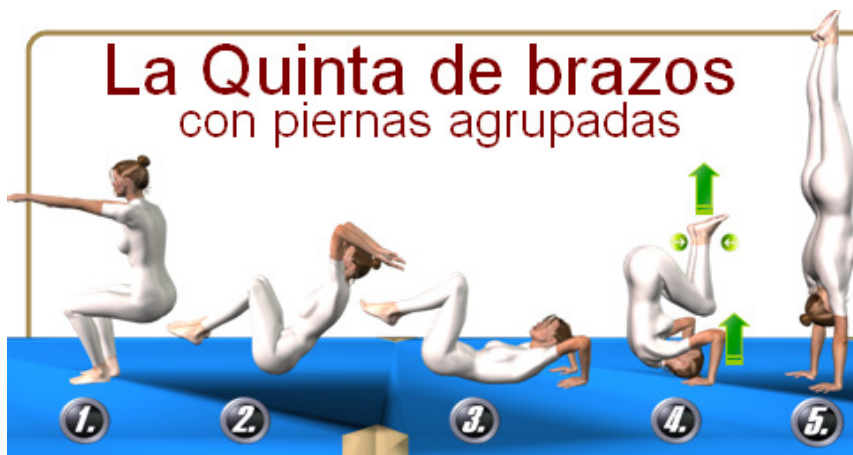


• LA BASE DE SUSTENTACION ESTA FORMADA POR BRAZOS, NUCA (CERVICALES) Y CABEZA (OCCIPITAL).

## ➡ AYUDAS

- POR DETRÁS DEL EJECUTANTE:
- ➡ SUJETARLE LOS PIES Y TIRAR DE ELLOS HACIA ARRIBA.

# La Quinta de brazos con piernas agrupadas



6.



6.1. DESCENSO CON 1 PIERNA



6.2. DESCENSO CON 2 PIERNAS



6.3. SOBRE EL PECHO CON FLEXIÓN DE BRAZOS



6.4. SOBRE EL PECHO CON BRAZOS EXTENDIDOS

💡 FASES	✓ CARACTERÍSTICAS
1. POSICIÓN INICIAL	-DE PIE/ DE CUCLILLAS Y DE ESPALDAS.
2. DESEQUILIBRIO	-IDEM VOLTEO ATRÁS.
3. RODAMIENTO	-IDEM VOLTEO ATRÁS.
4. IMPULSO	-CUANDO LAS RODILLAS (QUINTA AGRUPADA) Ó LA PUNTA DE LOS PIES (QUINTA EXTENDIDA) ENCIMA DE LA CARA: ▶ EXTENSIÓN DE BRAZOS. ▶ EXTENSIÓN ÁNGULO TRONCO-PIERNAS.
5. EQUILIBRIO	-IDEM EQUILIBRIO INVERTIDO DE MANOS: ANCHURA DE HOMBROS 
6. DESCENSO	-CON 1 O 2 PIERNAS, EN SECANTE Y EXTENDIDO

## ✗ ERRORES

- ✓ FALTA DE COORDINACIÓN EN LAS ACCIONES DE IMPULSO.
- ✓ IMPULSO ANTES/DESPUÉS DE RODILLAS/PIES SOBRE LA CARA.

## ➡ AYUDAS

- LATERALES POR TOBILLOS:
- ➡ TIRAR ARRIBA.

## ⬇️ VARIANTES

- ✓ CON PIERNAS AGRUPADAS.
- ✓ CON PIERNAS EXTENDIDAS.

# TEMA 5

# Esport "Bàsquet"

# col·lectius:

## HISTÒRIA



El bàsquet va ser inventat el 1891 per James A. Naismith. Aquest personatge era un sacerdot de nacionalitat canadenca dedicat a l'ensenyament als EUA. Era professor de cultura física, i va idear el bàsquet cercant un esport que es pogués practicar a l'hivern i en un espai tancat, ja que feia fred a l'exterior. Fou esport d'exhibició als Jocs Olímpics de San Luís al 1904 i va assolir la categoria olímpica el 1936 als Jocs de Berlín. A Espanya, es va començar a practicar el 1922, portat per Eusebi Milán. Era un capellà que el va aprendre a Cuba i el va portar a Barcelona a les escoles PIES de Sant Antoni

### On i com es practica?

El bàsquet es practica en un camp de 28 per 15 metres.

Té una línia de llançament des de 6,25 metres on els cistelles valen tres punts.

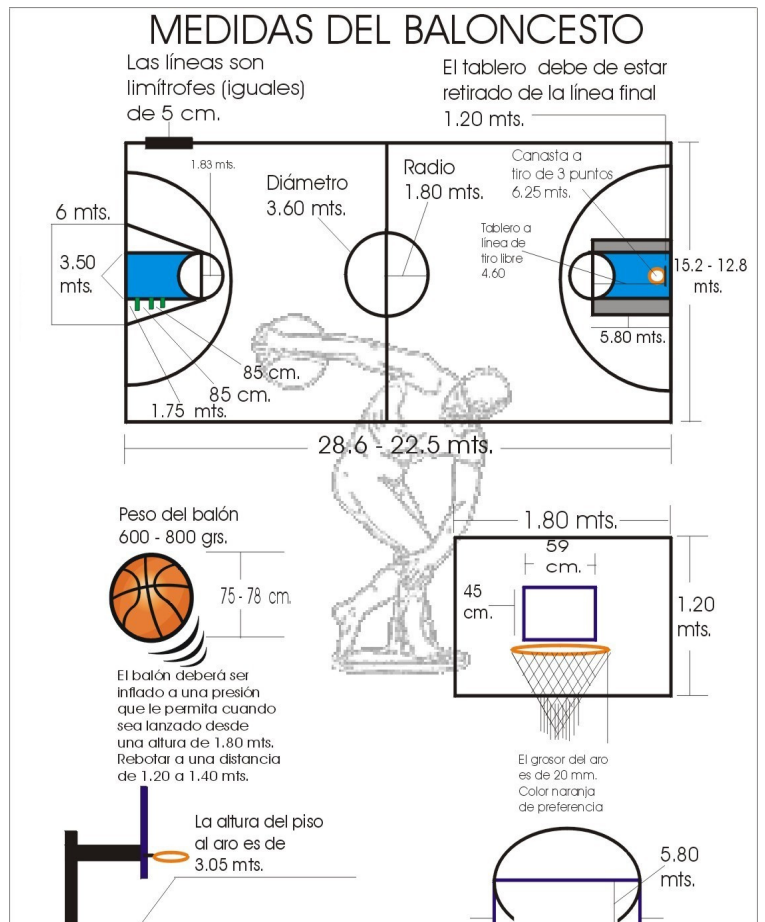
La cistella té una alçada de 3,05 metres fins a terra.

Els anomenats tirs lliures valen un punt i es poden llançar després d'una falta personal.

Un partit té una durada de quatre períodes de 10 minuts cadascun, amb descans de 15 minuts entre el segon i el tercer període.

Si el partit finalitza amb un empat, ha de jugar-se una pròrroga de 5 minuts.

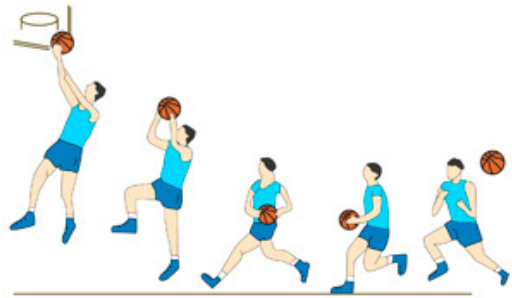
Un equip de bàsquet està format per dotze jugadors com a màxim, però només en juguen cinc, i la resta estan a la banqueta. L'entrenador o entrenadora pot fer canvis quan vullga.





## REGLAMENT

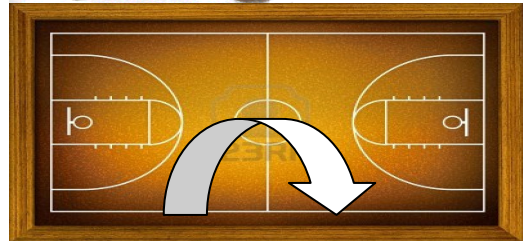
• **Passos o passes:** Màxim dues passes amb la pilota a les mans. També es produeixen quan el jugador aixeca del terra el peu pivot abans de fer botar la pilota o de passar-la. Només es pot aixecar el peu per saltar i quan ho fa ha de passar o llançar la pilota abans de tornar a tocar a terra.



• **Dobles:** La pilota no es pot fer botar amb les dues mans alhora; tampoc es pot fer botar pe sobre de la cintura. Quan un jugador para de botar la pilota pot passar-la o llançar-la, però no pot tornar a botar-la.



• **Camp enrere:** Quan un jugador està en camp contrari i té la pilota, no pot efectuar passades cap el camp propi. Tampoc no s'hi pot retrocedir ni trepitjar la línia central del camp.



• Cap jugador atacant pot romandre més de **tres segons** dins la zona de l'equip contrari.

• Abans de cinc segons el jugador que té la pilota, si està aturat, ha de passar, botar o llançar.

• Vuit segons és el temps que té un equip per passar al camp contrari després de procedir un servei de fons, quan la pilota ha sortit de la pista o quan a l'equip li han marcat una cistella.

• Cada equip té vint-i-quatre segons per llançar a cistella

• **Falta personal:** Quan un jugador empenta un adversari, li impedeix el desplaçament pel camp, li toca el braç o la mà en el moment d'efectuar un llançament, se'l castiga amb una falta personal. Quan un jugador n'ha acumulat cinc, és substituït ( abandona el camp ).



• **Falta antiesportiva o intencionada:** Es produeix quan un jugador comet una falta personal intencionadament i a fer mal.



- **Llançaments lliures:** si un equip acumula quatre faltes personals en cada temps, a partir d'aquest moment totes les faltes personals seran castigades amb dos llançaments lliures des de la línia de tir lliure a 4,60 metres. Cada llançament val un punt i si es comet la falta de més enllà de la línia de tres punts, els llançaments seran tres.



## SIGNES D'ARBITRATGE

<p><b>DOS PUNTOS</b> (Un dedo - un punto) Flexión de la muñeca hacia abajo</p>	<p><b>CESTO ANULADO JUEGO ANULADO</b> Mover los brazos de una parte a otra del cuerpo</p>	<p><b>TIEMPO PARADO</b> Palma abierta dedos juntos</p>	<p><b>CAMINAR</b> Rotación puños</p>
<p><b>REGATE ILEGAL</b> Batir alternativamente los brazos</p>	<p><b>INFRACCION REGLA DE TRES SEGUNDOS</b> Dedos de costado</p>	<p><b>FALTA PERSONAL</b> Puño cerrado</p>	<p><b>PARA DESIGNAR AL INFRACTOR</b> Indicar el número del jugador</p>
<p><b>EMPUJAR</b> Señal de la falta Además de empujar</p>	<p><b>USO ILEGAL DE LAS MANOS</b> Señal de la falta Golpear la muñeca</p>	<p><b>AGARRAR</b> Señal de la falta Agarrar la muñeca</p>	<p><b>BLOQUEO</b> Las manos en las caderas</p>
<p><b>BALON DEVUELTO A PISTA TRASERA</b> Dedo índice extendido</p>	<p><b>FALTA ANTIDeportiva</b> Agarrar la muñeca</p>	<p><b>DOBLE FALTA</b> Mover los puños cerrados</p>	<p><b>VIOLACION FUERA DE BANDA</b> A. Señal de violacion B. Dirección del juego</p>
<p><b>CARGAR</b> Puño cerrado golpeando la mano abierta</p>	<p><b>DOS TRIOS LIBRES</b> Dedos juntos</p>	<p><b>UN TRIO LIBRE</b> Dedo indice</p>	<p><b>SALTO ENTRE DOS</b> Dedo indice extendido</p>

## TÈCNICA

Totes les estratègies que els jugadors practiquen tenen un objectiu. El conjunt d'aquestes accions es reconeix com a tàctica.

Posicions dels jugadors atacants:

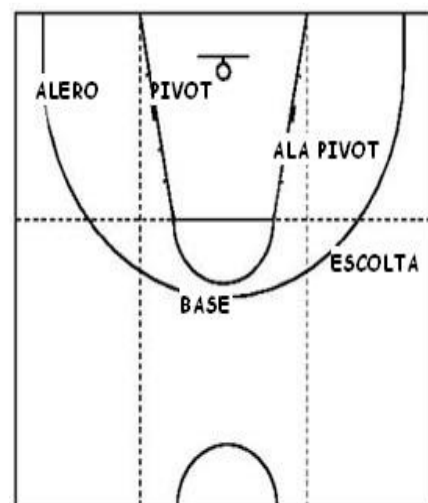
**Base:** Jugador més hàbil en el bot, domini de la pilota i passada. Inicia les accions d'atac. Acostuma a ser bon llançador.

**Escorta:** Té bon domini de la pilota i bot com el base. Es bon penetrador a cistella.

**Aler:** Té bona tècnica i encert en llançament. Corre al contraatac per la banda i acostuma a intercanviar passades amb els pivots.

**Alapivot:** Barreja la feina del aler i la del pivot.

**Pivot:** Jugadors alts i forts. Han d'agafar rebots quan la pilota no ha entrat a cistella. Bons tiradors d'aprop i hàbils en els moviments de peu sota cistella.



## ATAC

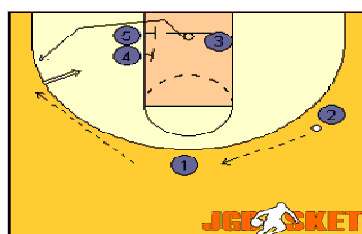
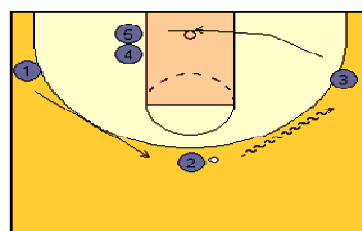
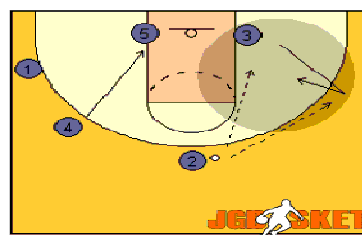
L'atac en el bàsquet ha evolucionat en el temps fins a fabricar sistemes que ajuden als jugadors a superar la defensa de l'adversari. Aquests sistemes només són pràctics si dominem la tècnica individual. Podem trobar-nos diferents situacions com: 1 contra 1, tallar la zona, bloqueig, contraatac, etc.

**1 vs 1:** Cada jugador ha de saber emprar tots els recursos tècnics per superar un oponent

**Tallar zona:** Moviment d'atac que es fa entre jugadors, el que té la pilota tallant la zona demanant la pilota.

**Bloqueig:** S'usa el cos d'un jugador per obstaculitzar el pas d'un defensor en benefici d'un company del meu equip.

**Contraatac:** Arriben més atacants que defensors. Es realitza quan és possible sorprendre l'equip contrari, després de recuperar pilota.



## DEFENSA

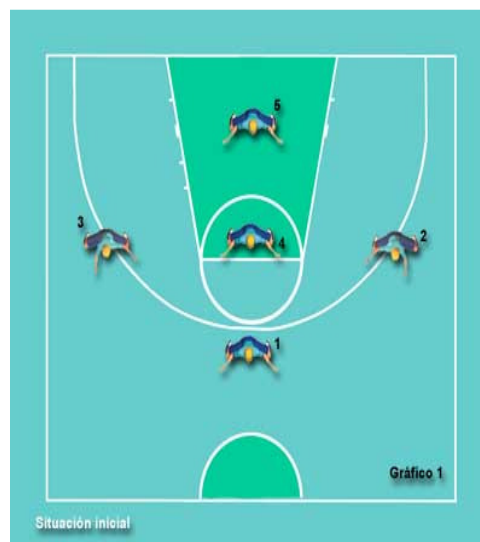
Un bon defensor ha d'adoptar la posició defensiva bàsica que consisteix a mantenir les cames flexionades, es quan recta, braços oberts i ocupar el màxim espai possible.

**Defensa individual:** Cada jugador defensa el seu atacant i l'ha de seguir on vagi.

**Defensa en zona:** Consisteix a repartir entre els defensors la zona del camp a defensar, on cadascun d'ells haurà de marcar qualsevol atacant que ocupi o passi per la zona assignada.

3-2, 2-3. 1-3-1, ...

**Defensa mixta:** S'anomena així una defensa individual i una defensa en zona.



## QÜESTIONARI

Nombre màxim de jugadors per equip en el terreny de joc:	
Nombre mínim de jugadors per equip en el terreny de joc:	
El temps de partit es divideix en ..... temps de ..... minuts cadascun	
Els temps extres són de ..... minuts	
Nombre de temps morts que un equip pot sol·licitar i en quin període de joc:	
El temps màxim de possessió de pilota per equip en cada jugada és de.....segons.	
El temps màxim perquè la pilota passe a la pista davantera és de ..... segons.	
El temps màxim permès per a traure una falta és de ..... segons.	
El temps màxim per a romandre en l'àrea restringida dels adversaris és de ..... segons.	
Explica els diferents valors de puntuació que poden tenir les encistellades	
Quants suports puc realitzar amb la pilota controlada	
Es pot controlar la pilota des del sòl?	
Parts del cos amb les quals es pot jugar la pilota:	



## TEMA 6

## Jocs Populars

### DIFERÈNCIES ENTRE JOC I ESPORT

El joc, en general, té unes regles bastant senzilles que es poden modificar d'acord amb les circumstàncies i el desig de tots els jugadors/as. Se sol practicar en un terreny adaptable. Pot jugar tothom i normalment participa un gran nombre de persones. Implica destreses i habilitats i no exigeix entrenament físic. Es pot definir el JOC com a "**activitat lúdica que cerca la diversió mitjançant la pràctica d'exercici físic**".

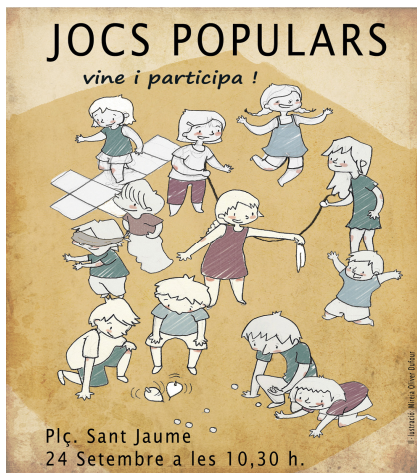
Parlem d'esport, quan les regles del joc no poden canviar-se, existeix un límit de jugadors/as i un terreny o camp de joc concret d'acord amb un reglament. Implica entrenament i rendiment físic. Podem definir l'ESPORT com a "**joc competitiu realitzat com a exercitació física**".

ASPECTES	ESPORT	JOC
OBJECTIUS	Rendiment, diners, reconeixement	Plaer, alegria, diversió, salut
MITJOS	Competició, grups rígids, edat	Regles pròpies, per a totes les edats
FORMA DE TRABALL	Entrenament, autoritat de l'entrenador	Vivència el moment, democràcia
CONSEQÜÈNCIES	Aïllament, rivalitat	Autonomia, espontaneïtat, creació
DESPESES	Cost elevat per persona que participa	Cost mínim per persona que participa

### CONCEPTE DE JOC POPULAR

Els jocs populars tenen el seu origen en els treballs del camp, en la indústria artesanal o en les labors de pesca. Els avanços industrials han anat acabant amb moltes d'aquestes ocupacions, de tal manera que avui es fa difícil reconèixer l'origen de molts dels jocs tradicionals.

Es diuen autòctons perquè, en general, el seu origen, la seua evolució i la seua pràctica estan relacionats amb una comarca o àrea cultural determinada. Les migracions que durant mil·lennis van tenir lloc en el continent europeu van anar semblant de jocs molt semblats tots els països, encara que hi haja diferències quant a les regles que adopten.



Existeixen zones on millor s'han conservat les tradicions esportives, potser, a causa d'una menor emigració de les seues gents o a una geografia que dificulta el contacte amb altres cultures.

Una de les activitats més comunes per a la utilització del temps lliure és el joc i, especialment, el joc popular i tradicional, sent una activitat humana que es produeix en interacció amb altres persones aportant una dimensió social a la personalitat individual o col·lectiva procurant-li una més sòlida integració i adaptació al mitjà en què es troba immersa.

Els jocs populars contempen aquelles activitats lúdiques de caràcter tradicional en un doble vessant: naixen del context cultural propi de manera espontània i tenen una projecció en el temps arrancat del nostre passat.

## CARACTERÍSTIQUES DELS JOCS POPULARS

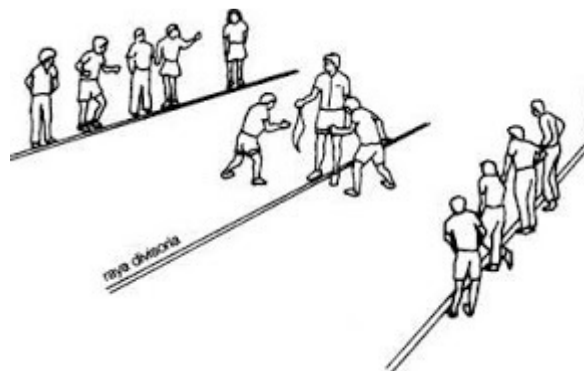
### CARACTERÍSTIQUES GENERALS

- Plaent: Genera plaure a qui ho practica.
- Natural i motivador: Són activitats lúdiques que sorgeixen per si mateixes.
- Voluntari: Són activitats lliures que es realitzen sense imposició.
- Creador: Desenvolupen l'espontaneïtat i creativitat.
- Expressiu: Exterioritza sentiments.
- Socialitzador: Desenvolupa hàbits de cooperació, convivència i treball en equip



### CARACTERÍSTIQUES ESPECÍFIQUES

- El terreny de joc no necessita instal·lacions ni espais esportius. Es pot jugar en qualsevol lloc. Si es precisa algun objecte és fàcil aconseguir-ho: pilota, mocador, entenimentada..., etc.
- Les regles es transmeten entre les persones que juguen, d'una generació a la següent, i es poden adaptar.
- Es desenvolupen les habilitats i destreses, igual que altres qualitats, com per exemple la precisió, coordinació, el ritme o les qualitats físiques bàsiques.
- Els jocs creen cohesió entre les persones que juguen i poden trobar-se lligats a les festes i celebracions populars.
- En molts dels jocs populars, una cançó o dansa acompanya al joc. Algunes lletres de les cançons expliquen històries i unes altres serveixen de guies per al propi joc: per a eliminar jugadors, per a invocar els moviments..., etc.

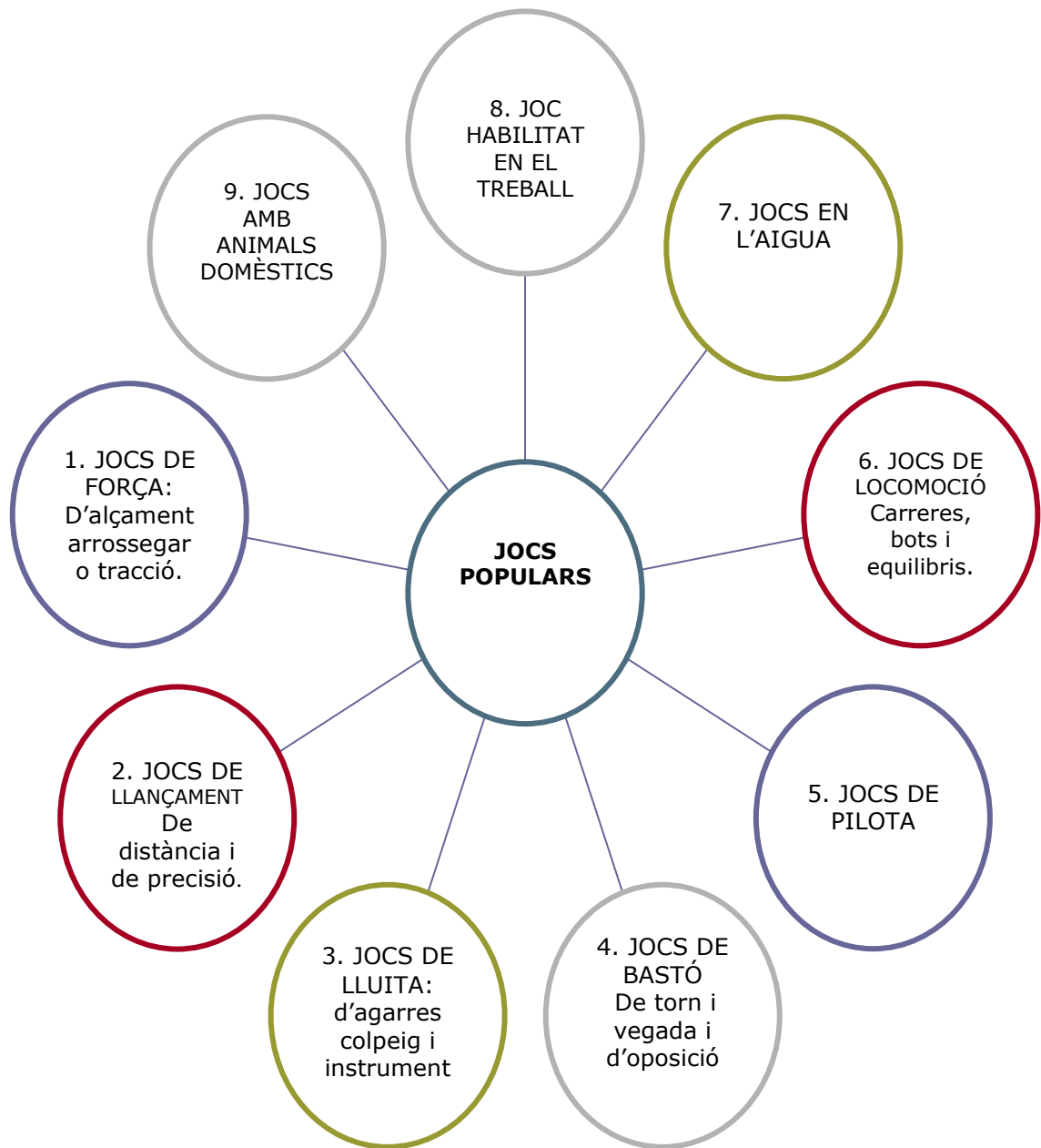


Els jocs populars es classifiquen de diferents maneres, en funció de criteris tals com: origen, material necessari, lloc de realització, qualitat física bàsica (força, resistència, velocitat, flexibilitat) que desenvolupa, qualitat motriu (agilitat, coordinació, equilibri) que desenvolupa, persones a les quals va dirigit el joc (xiquets, adults, tercera edat, a totes les edats) o objectiu que es persegueix.

A continuació, anem a veure la classificació dels jocs populars segons el material necessari, objectiu i/o el mitjà en el qual es desenvolupa.

**1.- La primera activitat consisteix a investigar sobre els jocs populars, intentant anotar un joc popular o tradicional de cada tipus, i descriure-ho molt breument. Pots ajudar-te d'Internet o dels records i coneixements de la teua família**

1. JOC DE FUERZA Nom: Descripció:	2. JOC DE LLANÇAMENT Nom: Descripció	3. JOC DE LLUITA Nom: Descripció
4. JOC DE BASTÓ O PAL Nom: Descripció	5. JOC DE PILOTA Nom: Descripció	6. JOC DE LOCOMOCIÓ Nom: Descripció
7. JOC EN L'AIGUA Nom: Descripció	8. JOC D'HABILITAT Nom: Descripció	9. JOC AMB ANIMALS Nom: Descripció





## 2.- Recopilació de Jocs Populars Valencians i/o de Canals

<b>1.- Nom del joc</b> Altres denominacions	
<b>2.- Població &amp; Província</b>	
<b>3.- Edat de l'enquestat:</b> Nom i Cognoms (es voluntari)	
<b>4.- Data de la recollida de dades:</b>	
<b>5.- Descripció del joc</b>	
<b>6.- Regles i sancions</b>	
<b>7.- Nombre de jugadors</b>	
<b>8.- Edat dels participants</b>	
<b>9.- S'utilitzen instruments o objectes per a jugar?</b> En cas d'utilitzar instruments o objectes, descriu-los	
<b>10.- Es practica el joc en alguna època o festivitat determinada de l'any?:Quan?:Per què?:</b>	
<b>11.- On es practica el joc?</b> Tipus de terreny: <b>Es conserva algun topònim del lloc relacionat amb el joc?</b>	
<b>12.- Coneixes la història del joc o anècdotes relacionades amb el joc?:</b> Anota els aspectes històrics, anècdotes o referències del joc que consideres interessants i no hages comentat	
<b>13.- S'utilitzen formes de tirar a sorts?:</b> Anota els cants, versos o formes de tirar a sorts	
<b>14.- Realitza un dibuix del joc</b>	