

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 desdejuni és el menjar més important del dia.

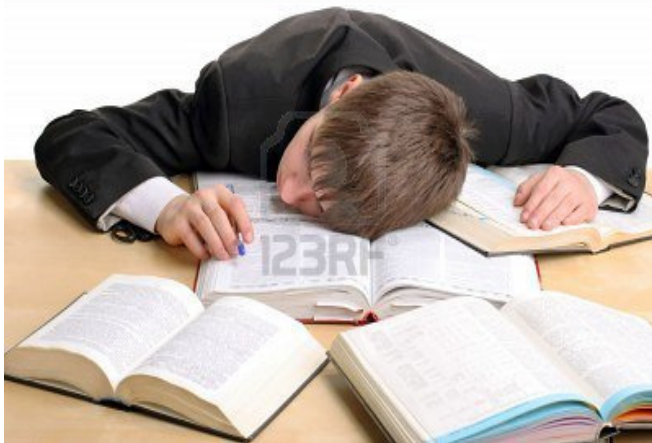
Pensa el següent: Si avui has vingut al classe sense desdejunar, si no has pres gens des que vas sopar anit, hauran transcorregut almenys 9 hores des del sopar fins al començament de la primera classe. En aqueix temps el teu organisme ha estat consumint energia sense parar i per tant les teues reserves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

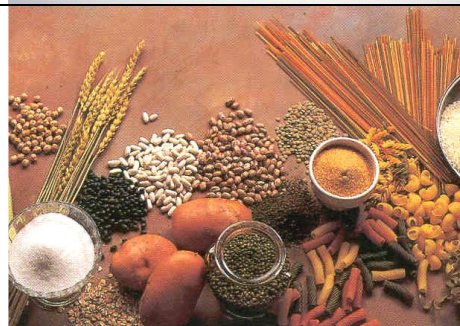
Les Proteïnes.

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



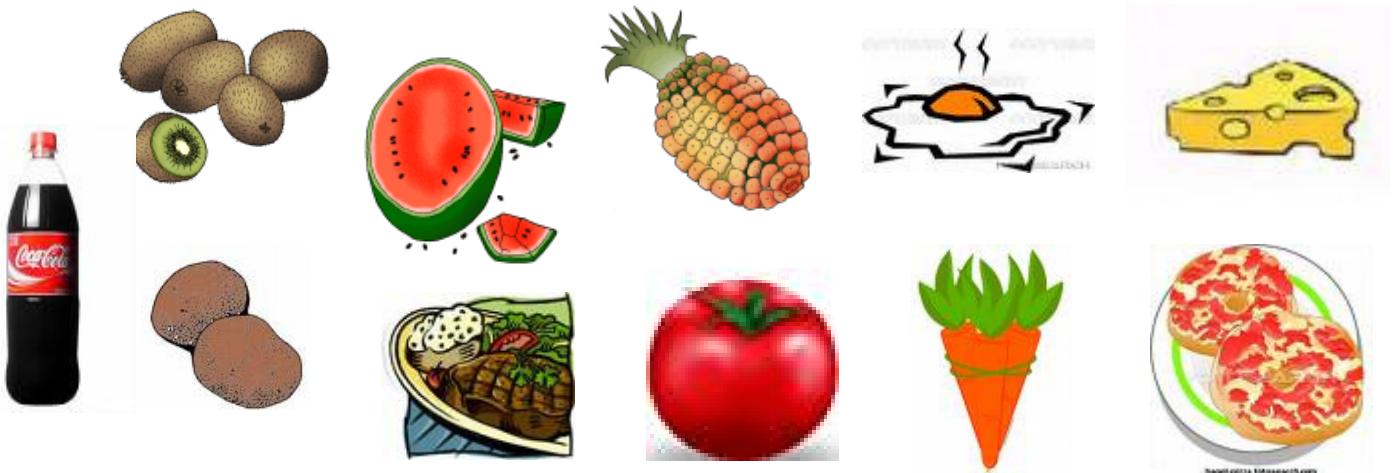
Açò té molt greix?

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 mitos

Si comes proteínas, 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.

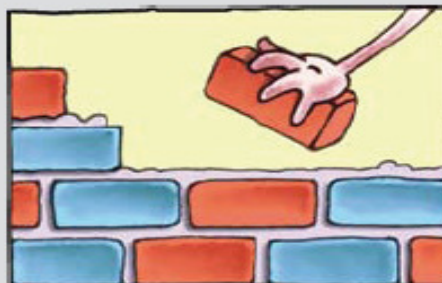
Alimentos energéticos

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.



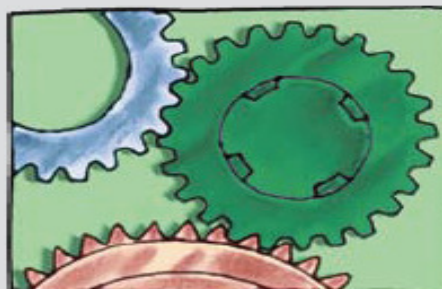
Alimentos constructores o plásticos

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.



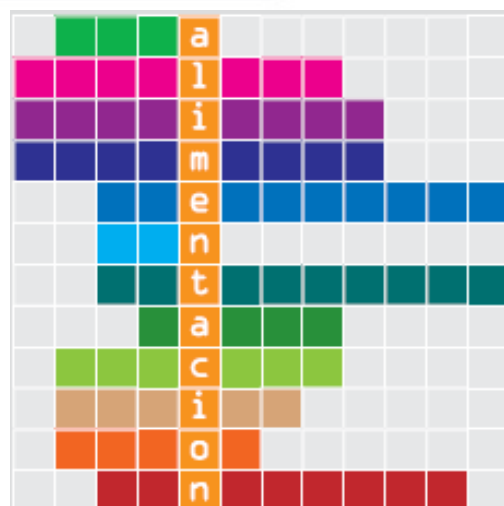
Alimentos reguladores

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

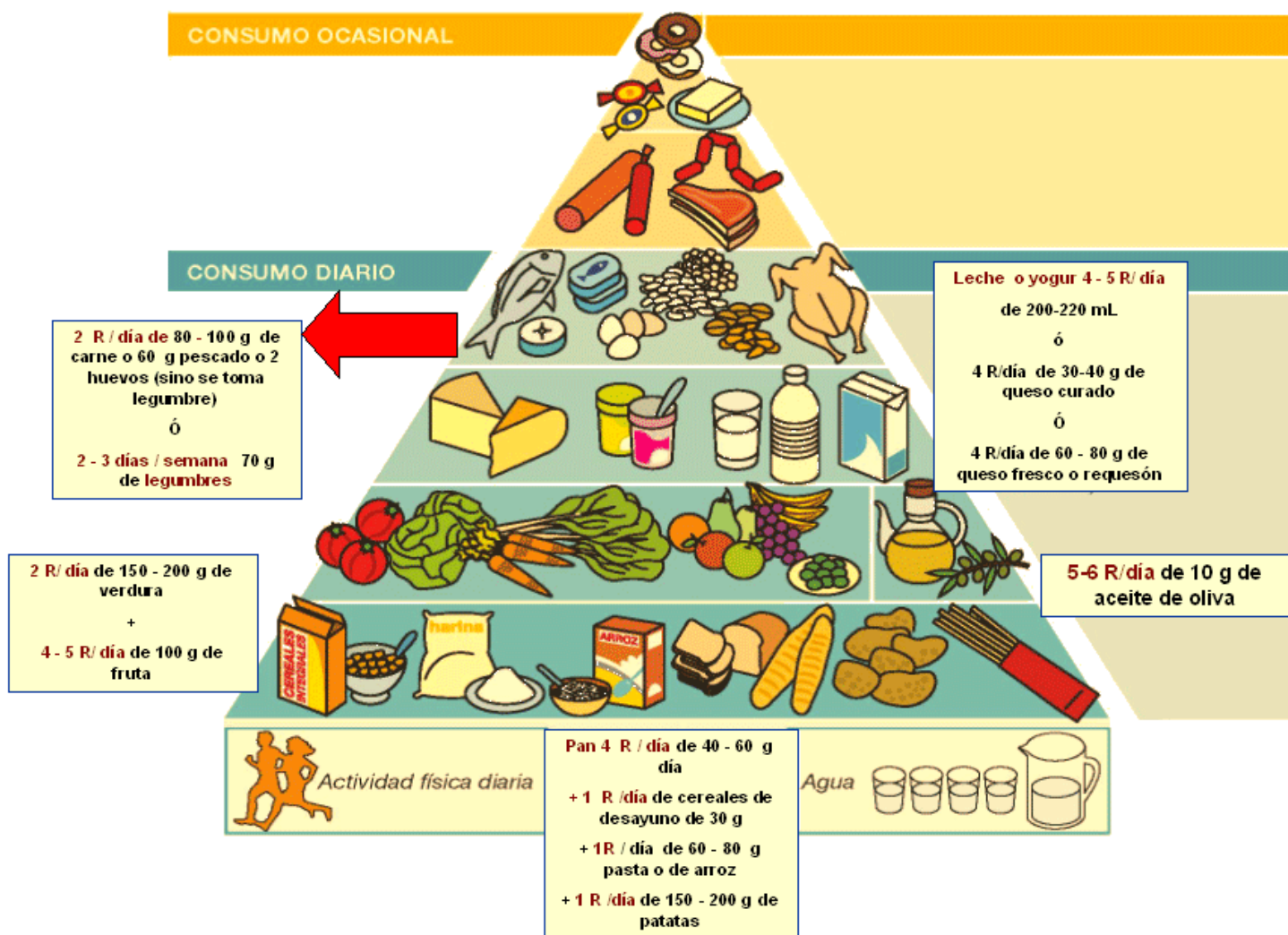
1. Es recomana beure uns 2 litres al dia.
2. Els energètics són la... del nostre cos.
3. Són tres, molt importants, els que hem après.
4. Un dels micronutrients.
5. Segons la seua funció, la pasta és un aliment...
6. Els celíacs ho mengen sense gluten.
7. Hidrats de carboni, greixos i proteïnes.
8. Cognom 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.



Aunque no lo parezca, mientras descansamos (o dormimos) también estamos gastando calorías, que nuestro cuerpo utiliza para que todo funcione perfectamente.

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:

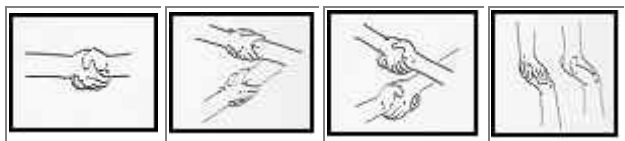
- PORTOR: persona que subjecta.



- AGIL o ACRÒBATA: persona que realitza elements d' equilibri i flexibilitat o botes acrobàtics en fase aèrea mitjançant llançaments dels portors.
- AJUDANT: persona que ajuda a l'agil 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.

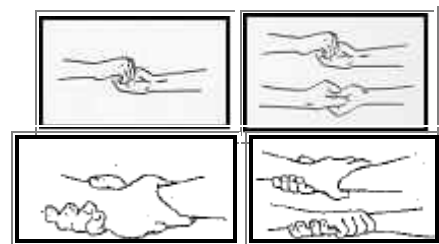


☆ Presa mà a mà.

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.

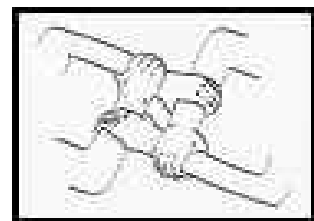
La mà del company s'agafa al canell de l'altre.

☆ 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 (agil) 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'agil 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

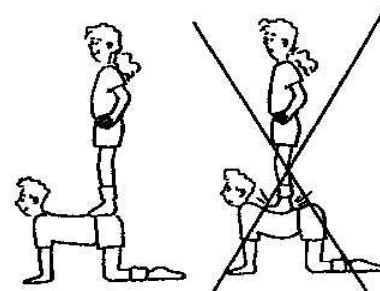


Posicions de "l'àgil".

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.
Distinguim dos funcions determinades.

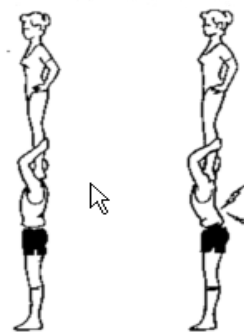


A
Correcto

B
Incorrecto

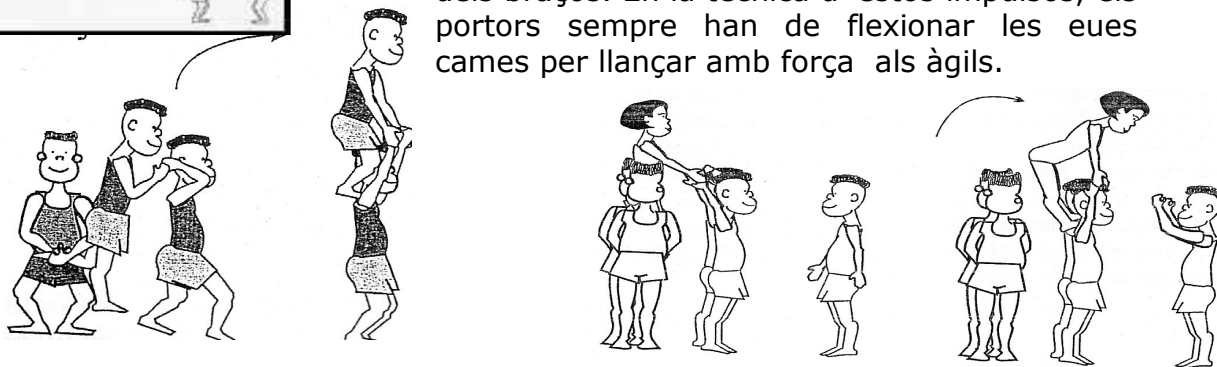
⊙ El cos com plataforma de girs.

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.

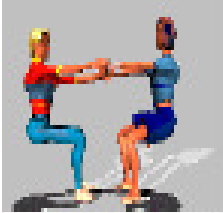
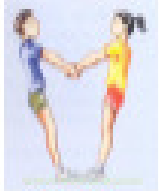
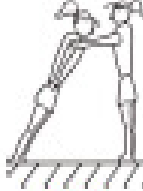
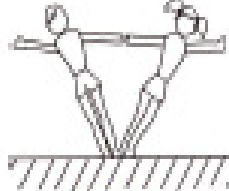
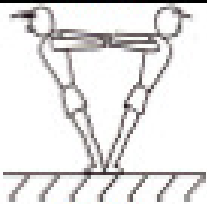
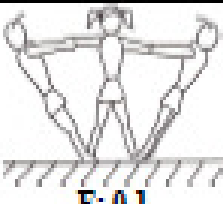
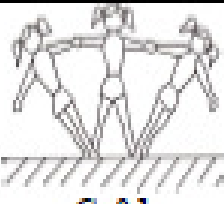


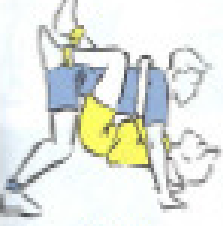

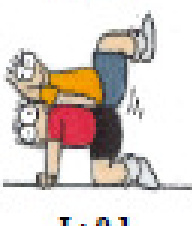

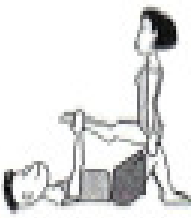
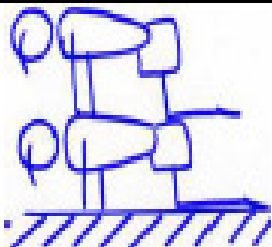
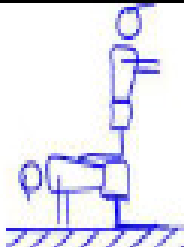
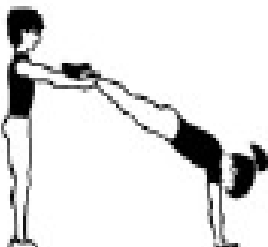

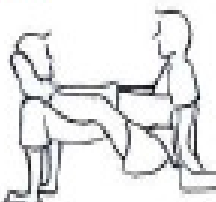
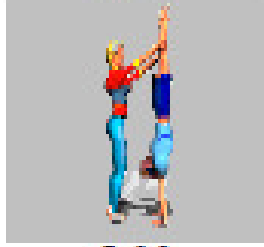


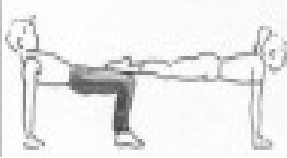
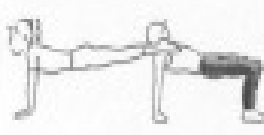
© SEGONA FASE D'ESTABILITZACIÓ DE LA MATEIXA: una vegada aconseguida la formació de la piràmide, aquesta haurà de mantenir-se durant tres segons. És en aquest moment quan es fa evident la correcta distribució del pes, ja que un pes mal distribuït fa que siga difícil el mantenir la piràmide durant el 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.

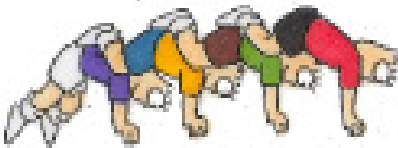
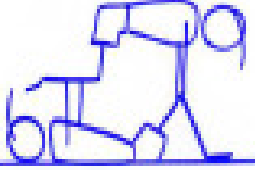
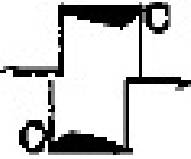

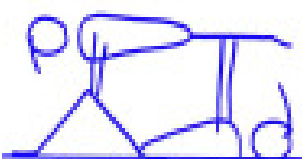


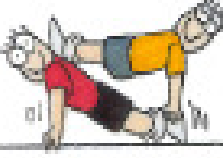
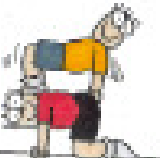
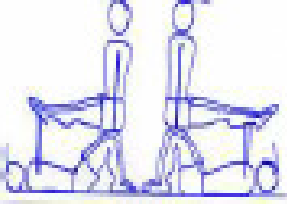



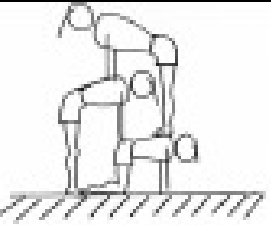
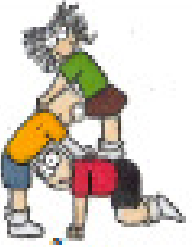

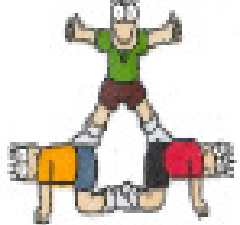
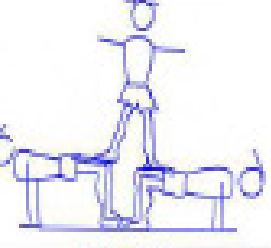


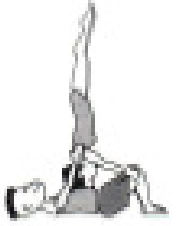


ALFABETO



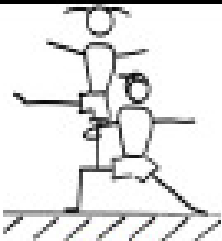
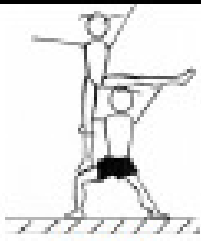
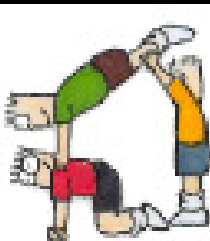
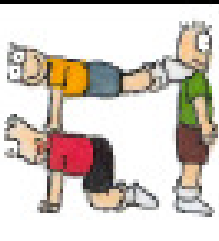
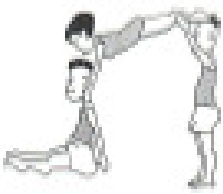

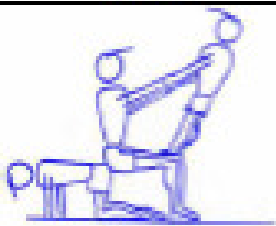




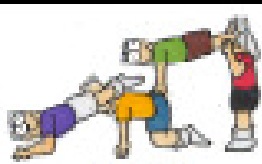
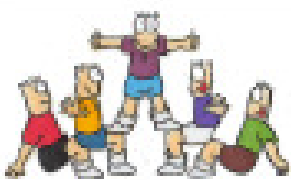







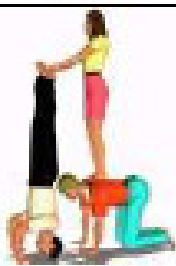
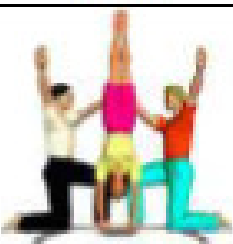


FIGURES I PIRÁMIDES PER FER EN CLASSE

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

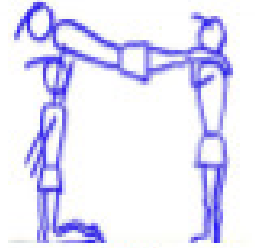
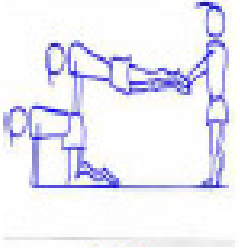



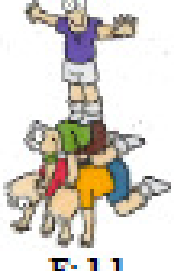
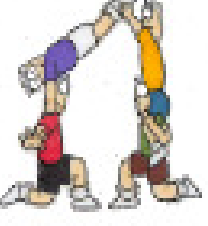
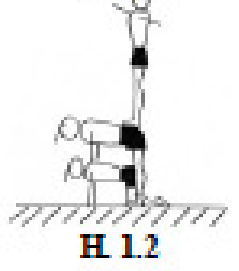
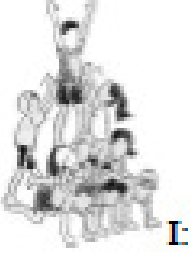

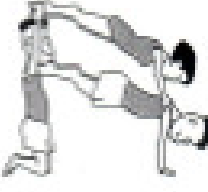

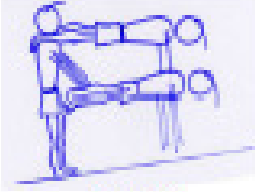
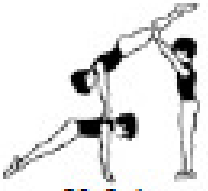


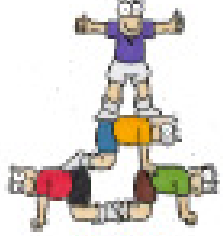
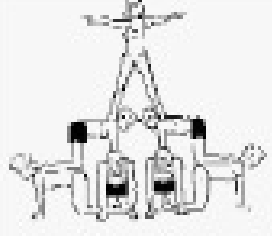
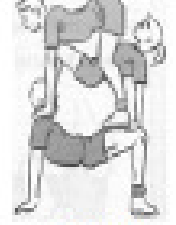


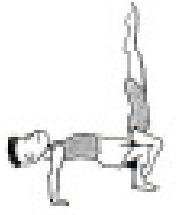
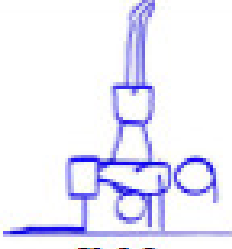
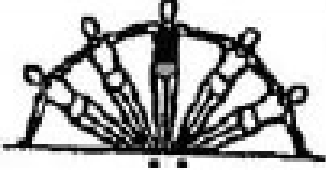
NIVEL 2: SUPER CHACHI

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

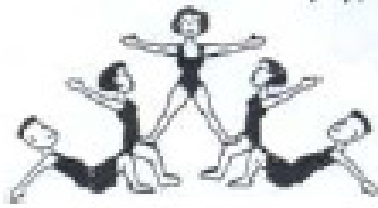
NIVEL 3: MEGA CHACHI

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

NIVEL 4: REQUETE CHACHI

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

NIVEL 5: CHACHI PIRULI



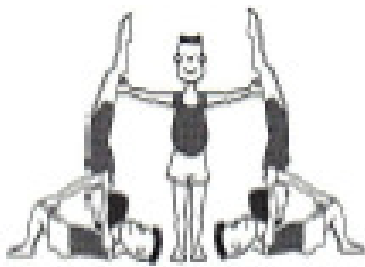
A: 18



B: 18



C: 19



B: 19



B: 19



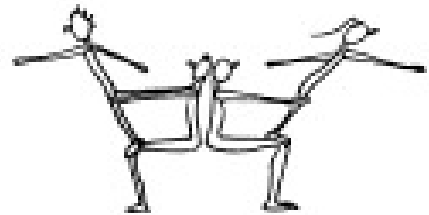
C: 2



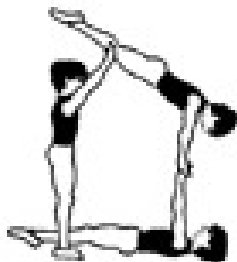
D: 2



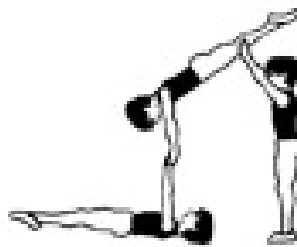
E: 2



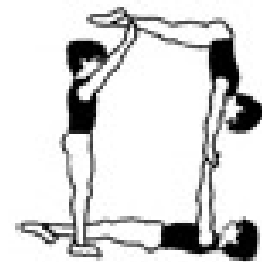
F: 2



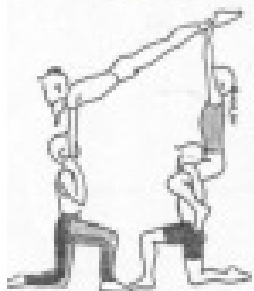
G: 2



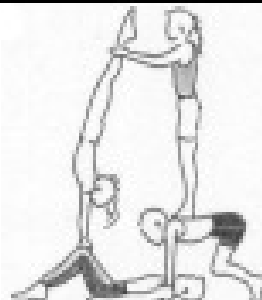
H: 2



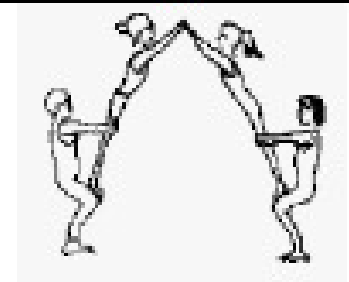
I: 2



J: 2



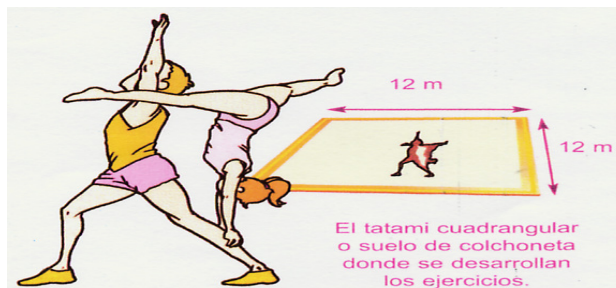
K: 2



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.

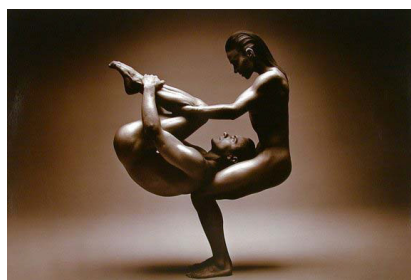
- Cartell de presentació en una cartolina indicant els exercicis a realitzar, components del grup i música triada.
- Cada piràmide ha de mantenir-se entre 3-4 segons.
- Han de realitzar-se enllaços entre cada piràmide (salts, voltejos, habilitats gimnàstiques, figures corporals, formes jugades...).
- 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

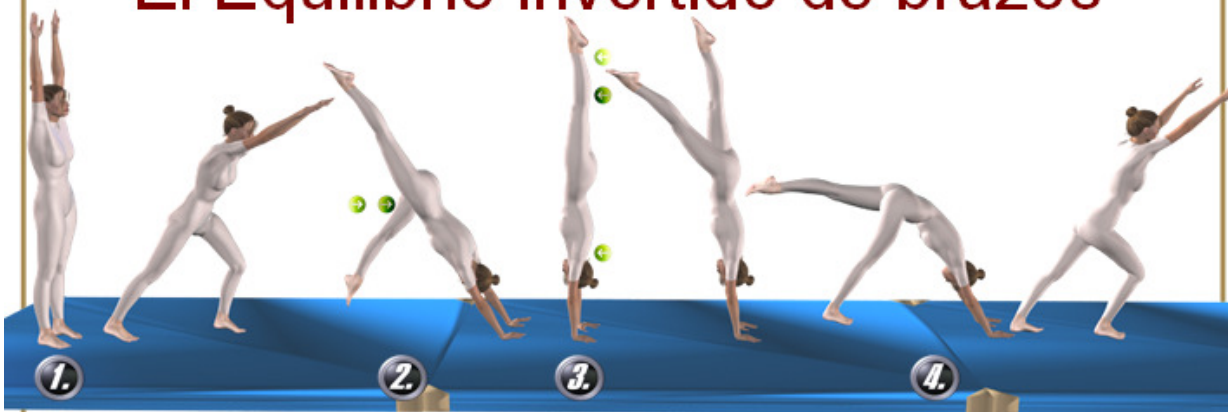
✗ ERRORES

- ✓ 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

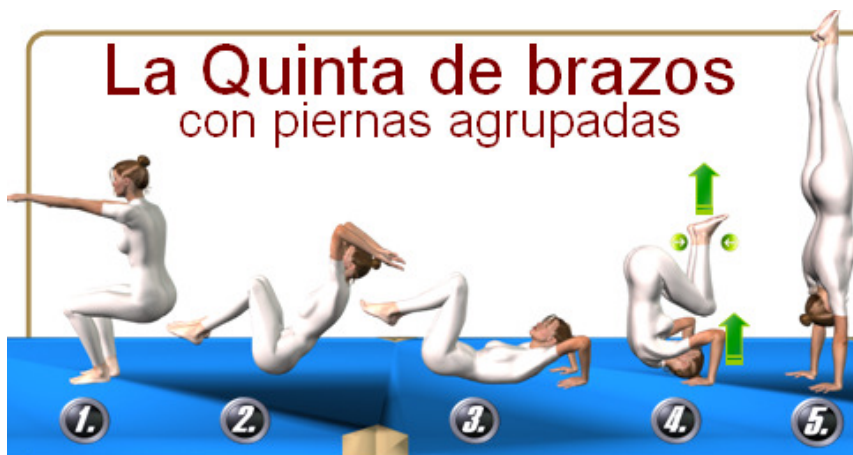


• LA BASE DE SUSTENTACION ESTÁ FORMADA POR BRAZOS, NUCA (CERVICALES) Y CABEZA (OCCIPITAL).

➡ 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.

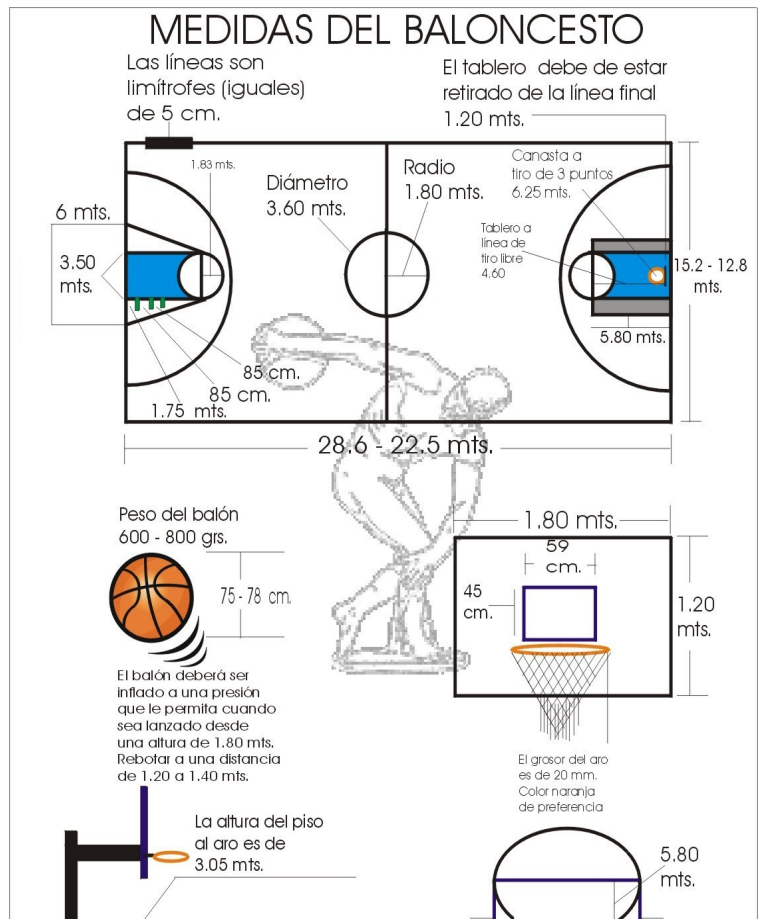
La cistella té una alçada de 3,05 metres fins a terra.

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.

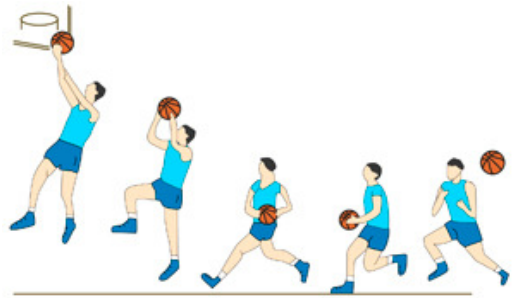
Si el partit finalitza amb un empat, ha de jugar-se una pròrroga de 5 minuts.

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

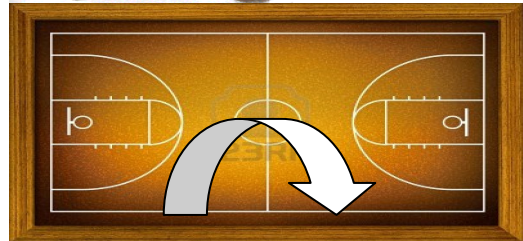
• **Passos o passes:** Màxim dues passes amb la pilota a les mans. També es produeixen quan el jugador aixeca del terra el peu pivot abans de fer botar la pilota o de passar-la. Només es pot aixecar el peu per saltar i quan ho fa ha de passar o llançar la pilota abans de tornar a tocar a terra.



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

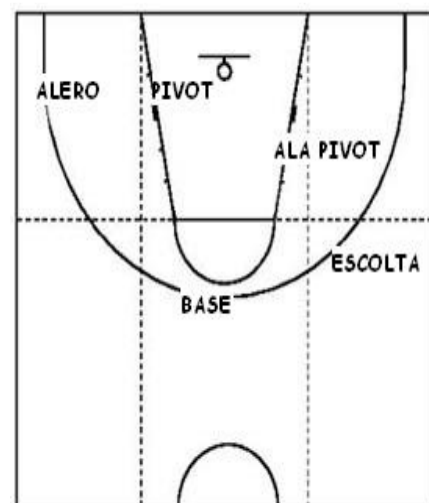
Base: Jugador més hàbil en el bot, domini de la pilota i passada. Inicia les accions d'atac. Acostuma a ser bon llançador.

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

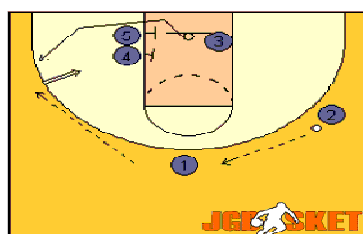
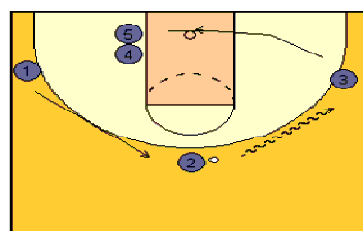
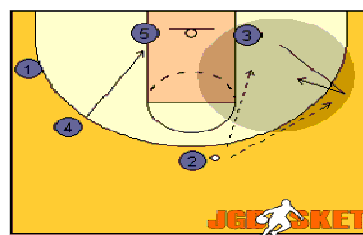
L'atac en el bàsquet ha evolucionat en el temps fins a fabricar sistemes que ajuden als jugadors a superar la defensa de l'adversari. Aquests sistemes només són pràctics si dominem la tècnica individual. Podem trobar-nos diferents situacions com: 1 contra 1, tallar la zona, bloqueig, contraatac, etc.

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

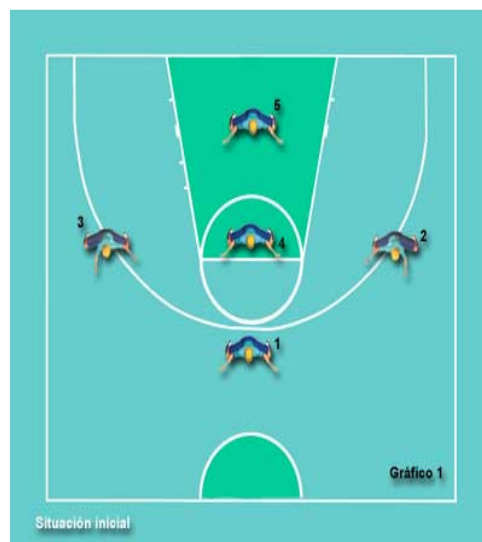
Un bon defensor ha d'adoptar la posició defensiva bàsica que consisteix a mantenir les cames flexionades, es quan recta, braços oberts i ocupar el màxim espai possible.

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**".

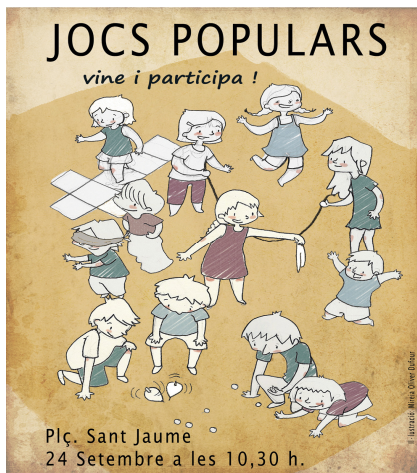
Parlem d'esport, quan les regles del joc no poden canviar-se, existeix un límit de jugadors/as i un terreny o camp de joc concret d'acord amb un reglament. Implica entrenament i rendiment físic. Podem definir l'ESPORT com a "**joc competitiu realitzat com a exercitació física**".

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

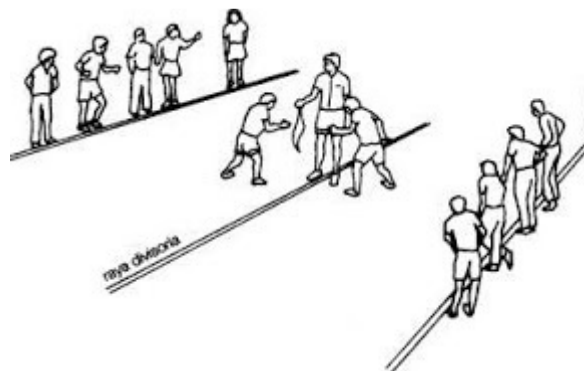
CARACTERÍSTIQUES GENERALS

- 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.

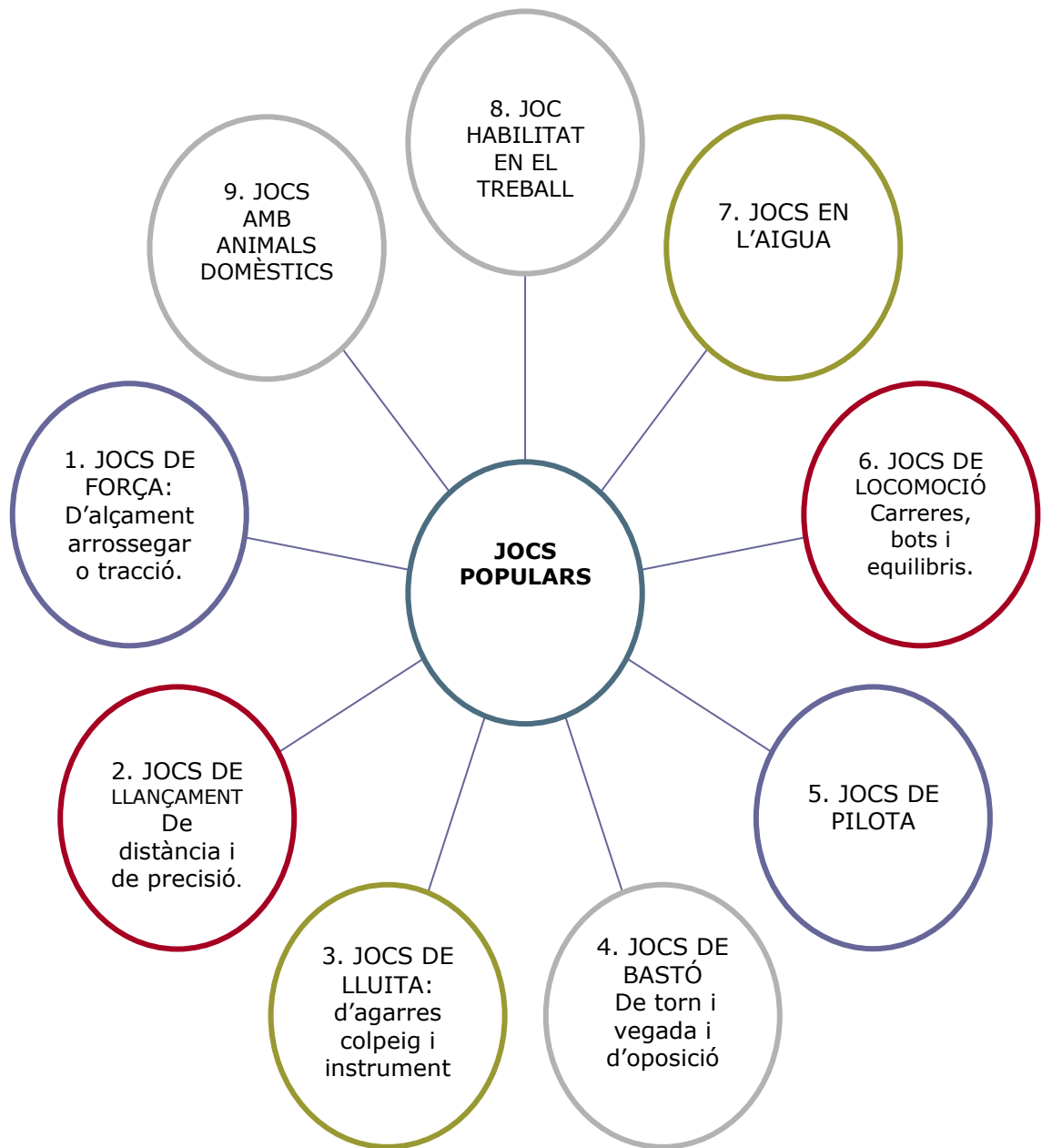


Els jocs populars es classifiquen de diferents maneres, en funció de criteris tals com: origen, material necessari, lloc de realització, qualitat física bàsica (força, resistència, velocitat, flexibilitat) que desenvolupa, qualitat motriu (agilitat, coordinació, equilibri) que desenvolupa, persones a 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

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

TEMA 7

Senderisme

El senderisme, pel fet de ser excursionisme, és la forma més genuïna d'unió de l'esport i la cultura. Però a més, el senderisme és:

- Una manera molt pràctica i fàcil de conèixer i estimar el nostre país, la seua història, els seus costums, el seu folklore, la seua cultura.
- Una activitat esportiva a l'abast de tots, que permet mantenir-se en forma fins i tot a les persones d'edat avançada. En la pràctica del senderisme no hi ha límits d'edat ni de cap classe.
- Una font de salut. "Un dia de sendera: una setmana de salut".
- Una activitat d'oci ideal per a recuperar la tranquil·litat de l'esperit i per a recuperar-se de l'estrès diari. La pràctica del senderisme permet la realització de vacances actives i caps de setmana o vacances fora de temporada a l'abast de tots.

¿QUE ES UNA SENDERA?

Una sendera és un itinerari que ha estat dissenyat de manera que, per camins, pistes, senderes, etc., cercant els passos més adequats, per valls, serrals, cordals, etc., es puguen visitar llocs considerats d'interés paisatgístic, cultural, turístic, històric, social, etc.

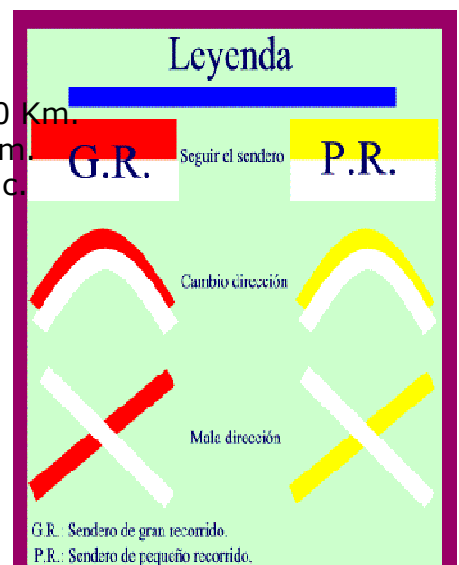
Tipus de senders i senyalització:

Senders de Gran Recorregut (G.R.): de més de 50 Km.

Senders de Petit Recorregut (P.R.): de 10 a 50 Km.

Senders Locals (S.L.): menys de 10 Km. Verd/Bland.

Les sendes poden ser lineals o circulars



RECOMANACIONS I NORMES PER AL SENDERISME

La pràctica del senderisme no és només posar-se un calçat apropiat i "tirar-se a caminar per la muntanya"; requereix una preparació prèvia, tant de documentació de la zona a visitar, dels seus valors, de la previsió meteorològica, del grau de dificultat com del nivell físic que es posseïska. Cal començar sempre a practicar-ho a poc a poc, tenint consciència de la preparació que es té i sense presses, però també sense pausa, i anar augmentant el recorregut i la dificultat.

També, mentre practiquem aquesta activitat, entrem en contacte amb el Medi ambient, davant el qual sempre cal mantenir una actitud **respectuosa i reduir els impactes. Les següents recomanacions son**

vàlides per a totes les persones, tant si van sols com en grup, a l'hora d'eixir a practicar senderisme:

- No deixes mai brossa en el camp. Cal portar borses de brossa.
- Evita eixir-te dels camins i sengles marcades.
- Respecta i cuida les fonts, rius i cursos d'aigua. No aboques en ells.
- Deixa tot com ho trobes. Les portes i cancel·les han de tancar-se.
- No recol·lectes ni plantes, ni animals.
- No parles en veu alta, i menys cantar. Prohibit d'escoltar música.
- La roba ha d'anar en capes, posant-te o llevant-te segons la temperatura.
- El chubasquero, la botella d'aigua, la gorra, ulleres de sol, bosses de plàstic, protector labial i solar no han d'oblidar-se mai.
- En zones protegides, informa't abans dels usos permesos.
- La brúixola, un bon mapa, guies de plantes i animals i la previsió del temps són sempre necessaris.
- Portar beguda suficient i una mica d'aliment (desdejuni i menjar del dia).
- Roba d'abric i calçat esportiu de muntanya.
- Cura amb el foc. No encegues mai fogueres ni en els llocs habilitats per a açò.
- Porta't el menjar preparat.
- No acampes per lliure. Respecta els llocs destinats a açò
-

LA COMIDA

En una ruta de entre 4 y 6 horas realizaremos al menos dos paradas.

Primera parada (a las 2 horas):

- Un sándwich pequeño, de jamón cocido o fiambre de pavo (poca grasa para evitar una digestión fuerte y poder seguir caminando).
- Una pieza de fruta (naranja y/o manzana), frutos secos (almendras, nueces o avellanas, que no dan tanta sed) y un poco de chocolate.
- Se pueden sustituir los frutos secos y el chocolate por barritas energéticas, para aligerar peso.

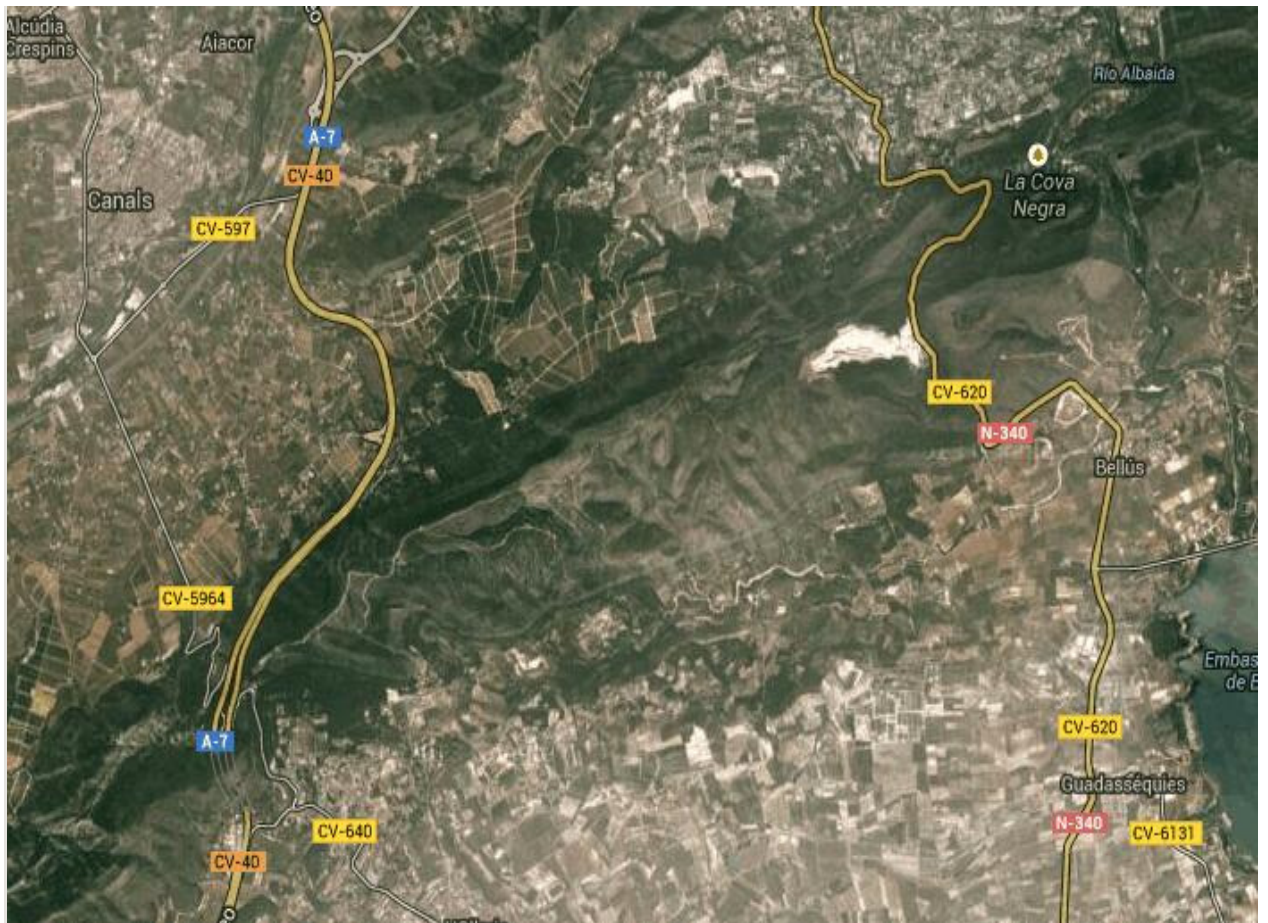
En la segunda parada (a las 4 horas):

- Un bocadillo mediano de queso o jamón (puede ser más fuerte que el anterior).
- Pieza de fruta (no sustituir por zumos).
- Frutos secos.
- Chocolate.

LA BEBIDA

- Al menos un litro y medio de agua por persona, si no hay fuentes durante el recorrido.
- En primavera y verano, si hace mucho calor, es importante llevar bebidas isotónicas.
- Mejor en botellas de plástico que en latas, ya que pesan menos y no tenemos que consumirlas en una sola vez.

SENDERISME (CANALS-BELLUS-CANALS)



788 79 34

Distancia 26,68 km

Finalitza en el punt de partida (circular) No

pujant 734 m

Altitud màx 480 m

baixant 742 m

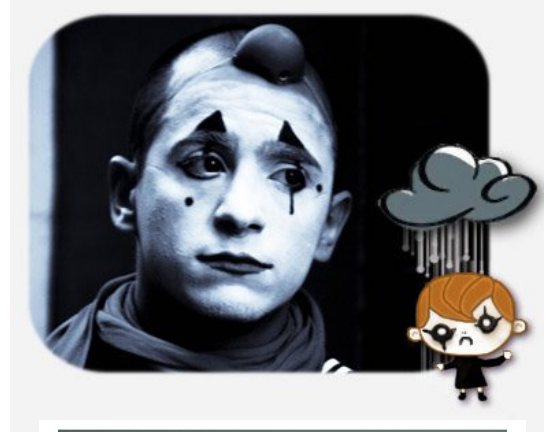
TEMA 8

Mimo i Dramatització

DEFINICIÓ I CONCEPTE

La dramatització és un procés que es produeix tant en la vida quotidiana com en el món teatral. En la vida quotidiana quan una persona o un grup recorda un fet, la qual cosa reproduïx no és la realitat sinó una representació de la mateixa: una dramatització. La dramatització pren el seu nom d'un dels estadis del procés d'elaboració del teatre.

La diferència entre la dramatització i el teatre és la següent: la dramatització cerca solament imprimir de caràcter dramàtic a alguna cosa que no ho té; no pretén realitzar un espectacle o que el resultat final siga perfecte i estèticament bell (aquest és l'objectiu últim del teatre). Per açò en l'àmbit escolar i de l'ensenyament parlem de dramatització perquè ens interessa més el procés que el resultat.



EL LENGUATGE DEL GEST I LA POSTURA

Els éssers humans enviem i rebem missatges corporals a través de gestos i actituds corporals, encara que moltes vegades no siguem conscients d'açò.

Estats emotius, sentiments i emocions es fan patents mitjançant el llenguatge no verbal.

A l'hora de portar endavant activitats de dramatització, la relació llenguatge corporal-llenguatge verbal no ha de ser entesa com una disputa sinó com una complementarietat.

El gest

El gest en expressió corporal seria l'equivalent a la paraula en el llenguatge oral. Learreta, Sierra i Ruano ho entenen com "el moviment del cos en general o d'alguna de les seues parts, com la cara en particular, carregat de significat, amb que es pretén expressar o comunicar alguna cosa".

La postura o actitud corporal

És entesa com la "recerca i presa de consciència de la posició que adopta el cos, bé per l'estat d'ànim o bé per l'intent de transmetre alguna cosa amb propietat".

En principi és un acte involuntari que pot comunicar importants senyals socials i que es pot fer conscient i millorar així la comunicació amb els altres. La posició del cos i dels membres, la forma en què es trobe una persona, o està dempeus, etc, reflecteix les seues Emocions i sentiments sobre si mateix i sobre els altres, així com els seus estats emocionals.

1.- Emplena els espais en blanc en les següents definicions:

- La dramatització és un procés que es produeix tant en la _____ com en el món _____. En la vida quotidiana quan una persona o un grup rememora un fet, la qual cosa reproduceix no és la realitat sinó una _____ de la mateixa: una dramatització. La dramatització pren el seu nom d'un dels estadis del procés d'elaboració del teatre.
- El gest es "el moviment del cos en general o d'alguna de les seues parts, com la cara en particular, carregat de significat, amb que es pretén _____ o _____ cosa".
- La postura és la "recerca i presa de _____ de la posició que adopta el cos, bé per _____ o bé per l'intent _____ d'alguna cosa amb propietat"

OBJECTIUS DE LA DRAMATITZACIÓ EN EL MARC ESCOLAR.

Els objectius de la dramatització en l'àmbit escolar han de ser:

- 1) Desenvolupar la imaginació, creativitat i espontaneïtat de l'alumne.
- 2) Conèixer i experimentar les possibilitats expressives i comunicatives del cos en relació a gestos i postures.
- 3) Valorar el cos i el moviment com a instruments comunicatius.
- 4) Conèixer-se i acceptar-se a si mateix.
- 5) Respectar les produccions dels altres.
- 6) Millorar les habilitats socials a través de la comunicació no verbal.
- 7) Aprendre a observar, a ser observats, crítics i criticats.
- 8) Desinhibir-se, perdre la por a la vergonya
- 9) Aconseguir certa autonomia en l'elaboració de representacions.
- 10) Fomentar la sensibilitat artística.

TÈCNiques DE DRAMATITZACIÓ. EL JOC DRAMÀTIC

Quan la dramatització s'utilitza com a fi educatiu, no se sol denominar teatre sinó "joc dramàtic", "improvisació dramàtica", etc.

Abans d'abordar aquest tipus de propostes és necessari crear prèviament un clima de distensió i de confiança dins del grup, es proposen jocs o dinàmiques de presentació, de desinhibició i de confiança.

Es pot començar amb tècniques de representació senzilles i anar avançant en complexitat

LA MÍMICA

Es distingeix de la resta de tècniques teatrals pel seu particular codi simbòlic i per la seua renúncia a l'ús de la paraula. La peça representada es diu mimodrama o pantomima.

S'empra una tècnica codificada de manera que cada gest té un significat precís.

En l'àmbit educatiu és interessant el treball de la mímica perquè l'alumne desenvolupe el llenguatge dels gestos. A més és un contingut que sol motivar a l'alumne. Li ajuda enriquir el seu bagatge expressiu i afectiu



LES MÀSCARES

Són figures de cartó, de tela que solen imitar una cara, amb les quals l'actor tapa el seu rostre amb finalitat dramàtica. Poden ser completes o parcials (antifaç, que deixa la boca al descobert).

Entre els seus avantatges en l'àmbit escolar estan: afavoreixen la desinhibició de l'alumne i poden ser autofabricades.



GUINYOL, TITELLES I MARIONETES

El guinyol són personatges dotats de vida mitjançant l'ús de les mans. Les marionetes o titelles són personatges creats amb diferents materials i moguts per la persona mitjançant fils a distància. Es tracta d'una tècnica més complexa perquè cal assimilar la personalitat del ser animat i tractar de projectar-la al públic.



LLENÇOLS

És un material específic d'expressió corporal. El seu principal avantatge és que, en cobrir tot el cos, l'alumne sol mostrar-se totalment desinhibit per la sensació d'ocultisme cap als altres.



XANQUES

Molt utilitzades en el "teatre de carrer". La seua utilització en Educació Física és molt beneficiosa tant per la millora de la coordinació i l'equilibri com per la possibilitat de ser autoconstruïts.



2.- Dí si són vertaderes o falses les següents qüestions:

La manyaga subjectiva és el que utilitza objectes imaginaris creats per l'acció motriu de l'actor.

Vertader Fals

Les màscares són figures de cartó o de tela que solen imitar una cara, amb les quals l'actor tapa el seu rostre amb finalitat dramàtica.

Vertader Fals

Les ombres xinesques són un tipus de manifestació teatral que es realitza sota l'efecte creat per l'ús de la llum ultraviolada en una sala fosca, fent destacar els tints cromàtics fluorescents.

Vertader Fals

3.- Tasca Grupal

Anuncis de TV: els alumnes, organitzats en grups de 8-10 persones han de preparar un anunci de TV per a ser representat. El tema pot ser triat per ells o pel professor. La resta d'alumnes (públic) observarà l'actuació fins al final i el que sàpia de quin anunci es tracta ho diu.	Explicació:
Zàping: aquesta vegada cada grup ha de preparar una petita representació que caracteritzi a cadascuna de les cadenes de TV més conegudes. Un membre del grup es queda fora i té un comandament a distància imaginari i serà el que dirigirà el zàping.	Explicació:
Video clip: es tracta d'interpretar un tema musical (no és fer un playback del mateix) mitjançant un grup. El tema pot ser triat pel professor o responsable que serà el mateix per a tots els grups, de tal forma que al final entre tots valoren al grup que millor ho ha interpretat. O bé, poden ser temes musicals diferents triats per cadascun dels grups	Explicació:

TEMA 9

Beisbol

XICOTETA HISTORIA DEL BEISBOL

Des de molt antic són coneguts jocs on els jugadors i jugadores donaven amb un pal a una pilota que li llançava un company o companya. Existeixen dibuixos i miniatures que daten de l'Edat Mitja que reflecteixen situacions de joc com les descrites anteriorment.

En el segle XVIII els colons anglesos introdueixen aquests jocs en els Estats Units, encara que al principi consistia a colpejar una pilota i córrer fins a una estaca per a tornar al "home" abans que arribara la pilota i l'eliminara.

El primer partit oficial amb les regles actuals, es va celebrar en 1.846. En 1.927 es funda a Madrid el Pirates B.C., que és el Club més antic d'Espanya. En l'Olimpíada de Barcelona 1992, el Beisbol va tenir caràcter Olímpic.

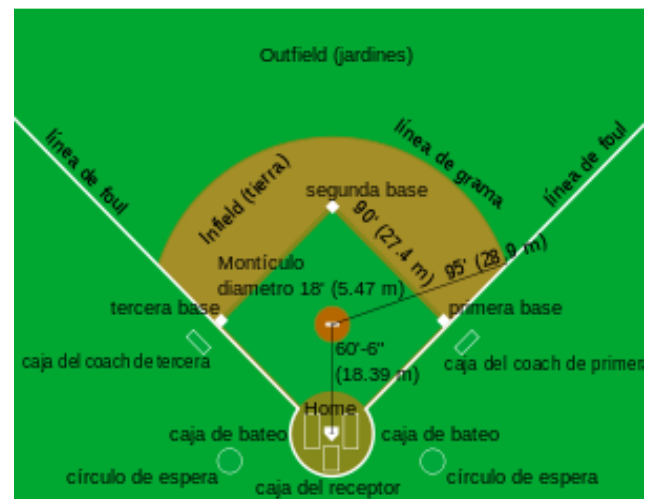
ESPAIS I LÍNIES SIGNIFICATIVES DEL CAMP:

L'espai està delimitat per dues línies que coincideixen en un angle de 90° i que constituïran les línies de fora. Dins del terreny bo s'assenyala el quadrat que té 27,43 metres i en les cantonades dels quals es disposen les bases, que seran: 1^a, 2^a, 3^a i meta o (home), aquest últim serà el punt de partida i arribada. A cada costat del home hi ha dos rectangles, lloc on ha de col·locar-se el bateador o bateadora abans de colpejar la bola. Figura 1.

Col·locació i denominació dels jugadors i jugadores:

L'equip de camp a la defensiva, es col·locarà, a excepció del receptor, en terreny bo, les posicions són teòriques o aproximades. Els nou jugadors o jugadores es denominen:

llançador, receptor, primera base, segona base, tercera base, interbase, exterior esquerre, exterior centre i exterior dret. La col·locació la podeu apreciar en el dibuix. Figura 2



EL JOC:

Té lloc entre dos equips de 9 jugadors o jugadores cadascun. Jugaran nou entrades, on cada equip s'alternarà en el joc d'atac i defensa. Quan un equip està en defensa no pot anotar punts (carreres). Els jugadors defensius han de procurar fer eliminacions perquè els atacants no facen carreres.

REGLAMENT:

El Beisbol té un Reglament bastant ampli. En classe seguim uns punts bàsics que faça el joc àgil i fàcil, permetent-nos mantenir l'esperit d'aquest joc.

Tenim en el dibuix la definició de la zona de strike, que ha de conèixer l'alumnat que va a jugar, ja que tots i totes aneu a batre i un petit grup aneu a ser llançadors o llançadores. Heu de tenir clar que només hi ha obligació de batre les boles que passen per sobre del home, entre el muscle i els genolls del bateador o bateadora. Quan la bola no siga bona i el colpejador/a decideixca continuar serà strike.

Sobre el colpejador:

- El bateador o bateadora ha de col·locar-se amb tots dos peus dins del calaix.
- Es declararà eliminat o eliminada si bat fora del calaix (n'hi ha prou que tinga un sol peu fora).
- El bateador o bateadora al tercer "strike" estarà eliminat o eliminada.
- La pilota que travesse la zona de "strike", encara que el bateador no passe el bat serà considerat "strike".
- Què és una bola?: Qualsevol llançament fet per el pitcher que no siga un strike. Excepció: Si la pilota llançada per el pitcher colpeja al bateador havent-hi aquest intentat evitar el colp, el bateador avança a primera base sense risc a ser eliminat.
- El llançament que passe fora de la zona de "strike" serà "bola", si el bateador o bateadora no passa el bat per sobre del home.

Figura 2.



"Colps" considerats bons:

- Ha de quedar en el terreny entre 1^a i 3^a base.
- Caure en terreny bo i eixir al no vàlid ("foul") darrere de la 1^a o 3^a bases

INICI DEL JOC

El començament del joc té lloc quan el llançador té un peu en contacte amb la goma de la plataforma de llançament i el bateador està dins del rectangle de bat. Si el llançador envia 4 llançaments dolents abans que hi haja 3 strikes, el bateador passa a 1^a base. Quan el bateador envia la pilota a terreny legal el bateador ha d'anar a 1^a base, si la pilota va fora del terreny legal, el bateador ha de tornar a batre



L'equip que defensa passarà a atacar quan hagen estat eliminats 3 jugadors de l'equip contrari. Les forma principals d'eliminar són:

1. El bateador o bateadora ha fallat en 3 tirs del llançador o llançadora, sent strikes o els ha deixat passar creient que no ho eren. Les fallades inclouen qualsevol bat que va fora del camp bo (foul ball). Excepció: quan el bateador té dos strikes en contra seva, el bat fora no es comptabilitza com strike, simplement no es té en compte a cap efecte.
2. El bateador pega a la pilota i aquesta és agafada en l'aire pel defensor, siga en terreny legal de joc o fora d'ell.
3. Un corredor o corredora quan es desplaça d'una base a una altra és tocat o tocada per un jugador defensiu amb la mà on porta la pilota.
4. Un corredor o corredora no arriba a la següent base abans que un defensor o defensora toque la mateixa en possessió de la pilota.
5. Per decisió arbitral, a causa que el bateador o bateadora haja incomplert alguna de les regles.

DURADA DEL JOC

La durada d'un partit és de 9 entrades per cada equip; de manera que els 2 equips han de passar una vegada per l'atac i una altra per la defensa.

OBJECTIU DEL JOC

Fer més carreres que l'equip adversari. Guanya l'equip que fa més carreres després de les 9 entrades (= nº de jugadors) de què disposa cada equip en un partit. Una carrera s'aconsegueix quan un jugador completa 1 volta (havent trepitjat les 4 bases sense ser eliminat) d'una en una o d'un sol cop (home-run).

L'equip defensor té com a objectiu intentar eliminar els jugadors de l'equip atacant perquè no aconseguixin completar la cursa.



ACCIONS TÈCNIQUES I TÀCTIQUES

En el beisbol hi ha 4 accions tècniques i tàctiques fonamentals amb les quals evoluciona tot el joc: LLANÇAR, RECEPCIONAR, BATRE i CÓRRER les bases.

Llançament de pilota: el jugador que fa aquesta acció és el PITCHER. Es col·loca dins de l'àrea de llançament i davant del bateador. Està obligat a llançar la pilota a la zona de batada bona.

Recepció de la pilota: el jugador que fa aquesta acció pot ser el CATCHER i/o també la resta de DEFENSORS.

La recepció de la pilota pot ser de 3 formes:

1. Quan la pilota ve "ROLLING", rodant (batada rasa). La recepció sempre que siga possible s'ha de fer amb les 2 mans.
2. Quan la pilota ve "FLY", alta (per l'aire); s'escopsa la pilota amb les 2 mans.
3. Recepció del CATCHER: el catcher se situa ajupit darrera del bateador esperant la recepció i amortiguar la pilota.

Batada de la pilota:

el jugador que fa aquesta acció rep el nom de BATEDOR. El bateador es col·loca amb 1 peu dins la base-home, de perfil al pitcher, amb una cama més avançada que l'altre. El bat s'agafa amb les 2 mans. La posició ideal per batre és agafant el bat amb la mà Esquerra per sota de la dreta, o a l'inrevés si s'és esquerrà. Quan la pilota s'aproxima al bat, el bateador inicia el moviment girant els malucs (cadera) endavant i posant les espatlles i els braços totalment recte; aquest moviment s'anomena SWING i és semblant al d'un jugador de golf. En el moment en què impacta amb la pilota, s'ha de deixar que el bat finalitzi el seu recorregut (no deixar-lo anar mai).

Córrer les bases:

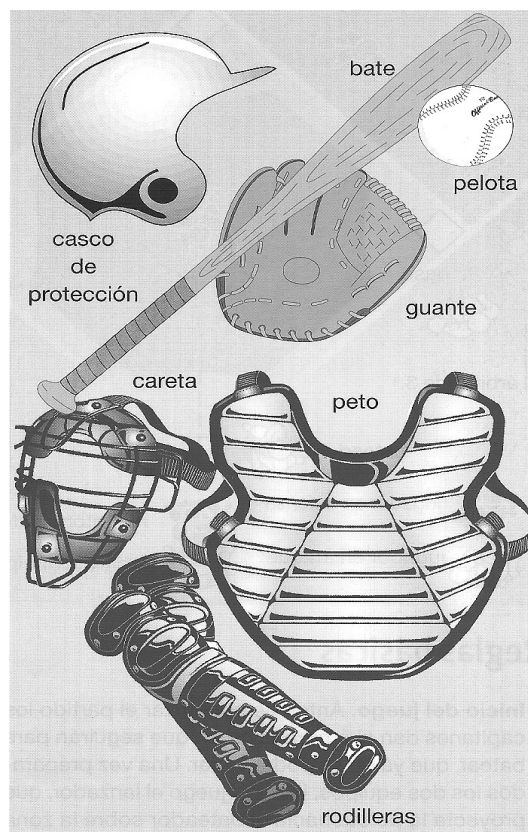
un jugador de beisbol ha de tenir molta velocitat per córrer i trepitjar sempre com a mínim amb 1 peu cada base per on passa. Ha de córrer en línia recta. No passar per les bases suposa quedar eliminat.



MATERIAL

El material necessari per poder practicar el beisbol és el següent:

- El bat. Ha de ser rodó, amb una longitud aproximada d'1m. Pot ser de fusta o d'alumini.
- La pilota. El seu centre és de goma o suro, enrotllat amb fil folrat de tires de cuir blanc. A l'institut s'adapta amb pilotes de tennis.
- El guant. És de pell i està folrat per dins amb material encolxat, i serveix per facilitar la recepció de la pilota als jugadors defensors.
- Les proteccions: casc de protecció del bateador, genolleres i careta del catcher són altres materials necessaris per al desenvolupament del joc.



QÜESTIONARI

1.- En el beisbol hi ha 4 accions tècniques, enumera-les

- 1
- 2
- 3
- 4

2.- ¿Quina es la durada d'un partit de beisbol?

3.- Col·locació i denominació dels jugadors/es

4.- ¿El Beisbol va tenir caràcter Olímpic? On?

5.- Explica les forma principals d'eliminar

