# DOSSIER ESTIU 2011 EDUCACIÓ FÍSICA 2n ESO

Has de fer les següents activitats:

- Llegir les lectures.
- Respondre les preguntes respectives.

**Bon estiu**

# UNITAT DIDÀCTICA: LA RESISTÈNCIA

## 1.- QUÈ ÉS LA RESISTÈNCIA?

Oi que alguna vegada has sentit dir que tal o qual esportista té un "gran fons físic"? Si t'has fixat bé, sabràs que aquest comentari es fa quan aquest esportista és conegut per practicar una especialitat esportiva de les llargues, de les que exigeixen tenir molta resistència perquè duren molta estona. Efectivament, l'esportista en qüestió és capaç d'aguantar esforços esportius prolongats gràcies a la **resistència** que té.

Podem definir la **resistència** com **la qualitat física que permet a una persona realitzar esforços de llarga durada.** Per això, serà fonamental per poder "resistir" el cansament que ens provoca la pràctica continuada d'exercici.

## 2.- QUI EMPRA LA RESISTÈNCIA?

Vegem alguns exemples d'esportistes que necessiten tenir molta resistència:

- Els ciclistes, per poder aguantar aquelles etapes tan llargues damunt la bicicleta.
- El corredor de marató, que ha de realitzar un esforç dur al llarg de 42,195km.
- El muntanyenc, que camina durant dies per assolir el cim.
- Els nedadors, que en alguns entrenaments poden arribar a fer fins a 100km nedant, és a dir, fins a... 400 piscines de 25 metres! I en una sola sessió!
- També altres esportistes, com els jugadors de bàsquet, de futbol..., han de tenir una bona resistència per poder aguantar tot un partit sense esgotar-se.

Com pots observar, tenir una bona resistència és fonamental per a gairebé totes les especialitats esportives. Però, a més, també és important per a la nostra vida diària, ja que ens permet realitzar sense cansar-nos les activitats quotidianes. En vols alguns exemples? Pujar les escales de casa teva, anar caminant ràpid cap a l'institut sense cansar-te, jugar amb els companys i companyes durant una bona estona a l'esport que més us agrada...

## 3.- QUINS SÓN ELS TIPUS DE RESISTÈNCIA?

Ara ja saps què és la resistència i per a quins esforços és necessària. Però la resistència que necessitem és diferent en funció del tipus d'exercici que haguem de fer.

En primer lloc, has d'entendre que per realitzar qualsevol activitat física **cal aportar oxigen als**

**músculs**. Aquest oxigen és captat de l'aire i transportat a la sang.

Segons la quantitat d'oxigen que hi arribi, parlarem de dos tipus bàsics de resistència:

1. **La resistència aeròbica:** Si l'exercici és de baixa intensitat, l'oxigen que el nostre organisme és capaç d'aportar serà suficient per poder satisfer les necessitats que l'exercici exigeix. Per això, es tractarà d'un esforç tranquil i el podrem practicar durant una bona estona sense cansar-nos.

   Per realitzar-lo hem emprat la nostra resistència aeròbica.
   Amb ella realitzem esforços o exercicis aeròbics, és a dir, **prolongats** i de **baixa intensitat**.
   Alguns exemples de resistència aeròbica són la que empra un corredor de fons, o un nedador de llarga distància, o un ciclista, i fins i tot un futbolista que ha de jugar un partit de 90 minuts.
2. **La resistència anaeròbica:** si l'exercici és molt intens, exigirà molt d'oxigen, i el nostre organisme no serà capaç d'aportar-lo tot. En ser insuficient, anirem caient progressivament en l'esgotament, i al final ens haurem d'aturar.
   Per realitzar aquests exercicis físics, que s'han realitzat amb dèficit o amb manca total d'oxigen, hem emprat la nostra resistència anaeròbica.
   Amb ella podrem practicar esforços anaeròbics, és a dir, **molt intensos** i, per tant, **molt breus.**
   Un exemple de resistència anaeròbica és la que empra un corredor de 400m, que només ha de fer una volta a la pista, però... "com un coet"! O l'esforç duríssim d'un ciclista que realitza una cursa contra rellotge; o la cursa que fa un jugador de futbol quan pretén realitzar un contraatac.

A vegades, un mateix esportista ha d'emprar els dos tipus de resistència gairebé al mateix temps. Un exemple és el del jugador de bàsquet, que durant tot el partit ha de córrer a un ritme moderat (esforç aeròbic), però que de sobte ha de realitzar esprints ràpids per portar a terme un contraatac, o bé per anar a defensar després de perdre la pilota.

**4.- A QUINA INTENSITAT HEM DE PRACTICAR L'EXERCICI?**

Ara que coneixes els tipus de resistència, saps que és molt important controlar la intensitat de l'esforç.

Per fer-ho, el mètode més senzill i fiable és el control de l'activitat del cor, l'anomenada **freqüència cardíaca**. Quan el cor batega a una velocitat mitjana, significa que treballa d'una manera "còmoda", perquè l'exercici és d'intensitat moderada, i treballant a mitja potència ja pot satisfer les exigències de l'exercici. Com ja et pots imaginar, en aquest cas es treballa la *resistència aeròbica*.

La teva freqüència es troba, aproximadament, inferior a les 140-150 pulsacions per minut. És un ritme ideal per millorar la teva resistència.

Però quan l'exercici és molt intens, el cor ha de multiplicar la seva activitat per satisfer les necessitats de l'exercici. En aquest cas es tracta de *resistència anaeròbica.* La freqüència cardíaca serà superior a l'anterior i pots arribar a 170- 180 pulsacions per minut, i fins i tot més.

A la teva edat és millor desenvolupar la resistència aeròbica.

**5.- COM PODEM CONTROLAR LA INTENSITAT?**

Com acabes de llegir en el punt anterior, si volem controlar la intensitat del nostre esforç, hem de saber prendre'ns el pols. És fàcil!

Pots trobar-lo en qualsevol artèria del teu cos que sigui superficial i el pots notar posant-hi al damunt el cap dels dits. No facis servir, però, el dit polze, perquè podries confondre les pulsacions de l'artèria... amb les del mateix dit! Es recomana fer servir l'índex i el del mig.

Pots fer-ho a:

- L'artèria caròtida: situada al costat del coll.
- L'artèria radial: situada en el canell, més enrere del naixement del dit polze.
- Damunt del pit: a l'alçada del cor, ja que hi pots notar els seus batecs.

Les pulsacions han de comptar-se per minut. Però, com que en un minut el ritme del cor pot haver disminuït sensiblement, és millor comptar-les d'alguna d'aquestes maneres:

- En 15 segons i multiplicar-les per 4 (el resultat són 60 segons).
- En 6 segons i multiplicar-les per 10 (el resultat són 60 segons).

Els esportistes solen utilitzar un pulsòmetre per mesurar les seves pulsacions de forma instantània. Aquest és similar a un rellotge.

*Artèria caròtida*

*Artèria radial*

**6.- VOLS MILLORAR LA TEVA RESISTÈNCIA?**

Anar amb bicicleta, caminar per la muntanya o nedar són algunes activitats que t'ajudaran a millorar la teva resistència.

**SABIES QUE...?**

- Podem considerar que Filípides va ser el primer atleta de resistència. Va córrer des de la ciutat de Marató fins a Atenes (42,195km) per anunciar la victòria aconseguida contra els perses. A conseqüència d'aquest esforç descomunal (just després de la guerra) va morir just després de comunicar la notícia. Per això, actualment la prova més llarga de l'atletisme rep el nom de marató, i la seva distància és idèntica a la que va recórrer Filípides.
- En la "marató del desert" es posa a prova la màxima capacitat de resistència de la persona. Durant 15 etapes es recorre una mitjana de 100km al dia pel desert! El guanyador és el que menys temps inverteix en recórrer-les.
- L'espanyol David Meca aconseguí nedar sense parar els 110km que separen les illes de Gran Canària i Tenerife. Hi va invertir més de 22 hores. Sens dubte, una gran exhibició de resistència.
- El triatló és l'esport de resistència més dur que es practica. Consisteix a nedar 3.800 metres en el mar, tot seguit recórrer 180 km amb bicicleta, i acabar corrent... una marató sencera! El guanyador és conegut com l'*ironman* (l'home de ferro).

***Recorda que...***

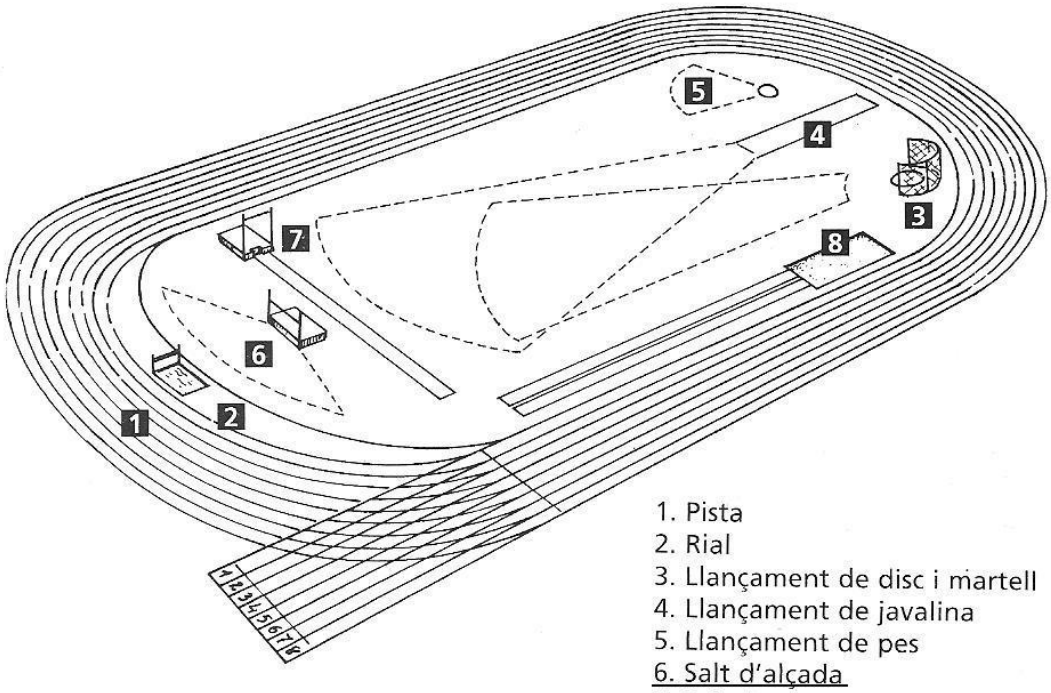
*La pràctica de la resistència exigeix constància i un cert esperit de sacrifici. No has de rendir-te davant el primer símptoma de cansament. Si la practiques amb constància, refermaràs la teva força de voluntat.*

# UNITAT DIDÀCTICA: ATLETISME

## 1.- L'ESTADI D'ATLETISME

L'estadi d'atletisme és l'escenari principal on tenen lloc les grans competicions atlètiques. Està format per una pista ovalada de 400 m, que s'utilitza per les curses, i per diferents zones per poder fer els salts i els llançaments.

Aquests any estudiaren i practicarem els concursos de salt. En el dibuix trobaràs les zones on es practiquen els concursos de salts.




1. Pista
2. Rial
3. Llançament de disc i martell
4. Llançament de javalina
5. Llançament de pes
6. Salt d'alçada
7. Salt de perxa
8. Salt de llargada i triple salt

## 2.- ELS CONCURSOS

Els concursos es poden classificar en:

- Salts: de llargada, alçada, triple salt i perxa.

- Llançament: pes, disc, martell i javelina.

**3. – EL TRIPLE SALT**

Aquesta disciplina atlètica és un xic més difícil de practicar i requereix una més gran preparació ja que es tracta d'englobar tres salts en una sola prova i això requereix una consideració tècnica.

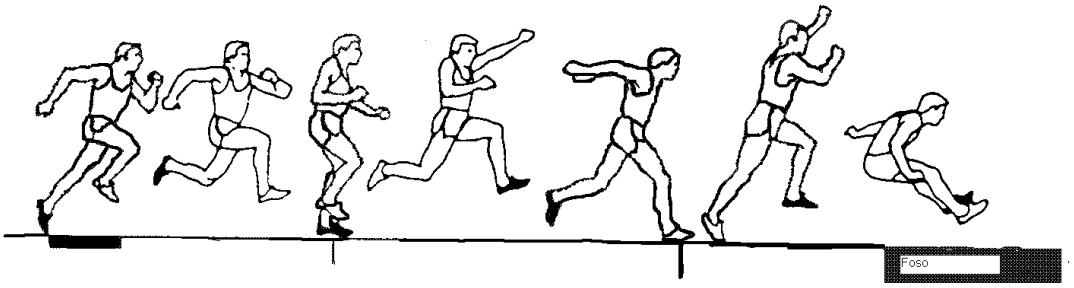
L'acceleració per cursa no difereix gens de la que es fa al salt simple, però desprès de la taula de batuda hi ha un espai molt més llarg fins arribar al rectangle de sorra on s'ha de caure i és aquest tram de passadís fins el sot on s'han de fer el segon i el tercer salt.

- Primer salt. Els objectius a assolir són: aconseguir l'angle ideal d'elevació i vol i trobar la distància proporcional convenient per als altres salts tot mantenint l'equilibri per tal d'obtenir la màxima potència en el moment del suport-batuda.

- Segon salt. Els objectius a assolir són els mateixos que en el primer, tenint en compte que el suport batuda s'haurà de fer amb el mateix peu.

- Tercer salt. L'impuls obtingut en aquest darrer salt serà decisiu per a aconseguir la màxima distància possible. Recordeu que –tal com ja dèiem en parlar del salt de llargada- la correcta posició del cos en la caiguda farà guanyar centímetres i evitar lesions. El suport batuda d'aquest tercer salt es farà amb el peu contrari al que s'ha fet servir pels dos primers.

La incorrecta successió dels tres impulsos, farà que es consideri el salt nul.



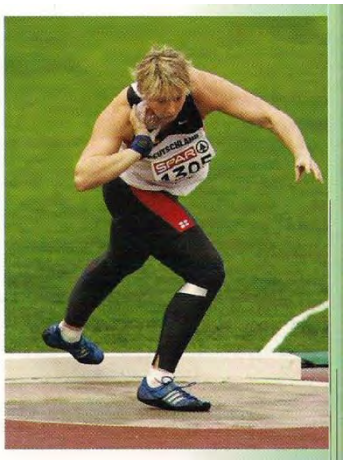

- **El reglament diu:**

El salt és amidat des del final de la taula de batuda fins a la marca més endarrerida que l'atleta ha deixat a la sorra quan ha caigut, amb qualsevol part del cos. Si l'atleta en la batuda traspassa la taula, el salt és nul.

**4.- LLANÇAMENT DE PES**

El pes és una bola metàl·lica massissa, que en la teva categoria té un pes de 4 quilos per als nois i de 3 per a les noies. El pes s'ha d'intentar llançar tan lluny com es pugui des de l'interior d'un cercle de 2,13 metres de diàmetre. Per aconseguir-ho, has de conèixer la tècnica:

- **La subjecció:** el pes no es subjecta amb el palmell de la mà, sinó que "descansa" en la base dels dits. Després es col·loca al costat del coll, just sota la mandíbula.
- **Posició de partida:** has de col·locar-te dret a la vora del cercle, d'esquena a la direcció de llançament. Aguanta tot el pes del cos amb una cama, l'altra només toca a terra amb la punta del peu.
- **Impuls:** es realitza mitjançant una estrebada cap enrere amb la cama lliure. Així has d'arribar al centre del cercle. Després, quan l cama de darrere toca a terra, realitza un impuls fort alhora que gires la cintura i finalment les espatlles.
- **Llançament:** quan estiguis mirant endavant, ja pots llançar. Estira fort el braç endavant i, al final, dóna un impuls fort amb el canell i els dits.
- **Final:** després de llançar, intenta mantenir l'equilibri per evitar sortir del cercle, ja que aleshores el llançament seria *nul*.



**Què diu el reglament?**

Perquè el llançament sigui vàlid, el pes ha de caure dins el sector assenyalat i l'atleta ha de sortir del cercle de llançament per la seva meitat posterior.

**SABIES QUE…?**

- Els llançadors i les llançadores fan un crit en el moment del llançament, la finalitat del qual no és pas espantar els contrincants. El que passa és que, a vegades, ajuda a incrementar la força fins a un 12%.
- A Kenya molts nens i nenes recorren més de 10 km per anar a l'escola. Amb aquest entrenament no és sorprenent que de grans siguin imbatibles en proves atlètiques de fons.

***Recorda que…***

- *Has de respectar les marques obtingudes pels teus companys i companyes, encara que siguin pitjors que les teves.*
- *És important valorar el nostre propi progrés. Compara els resultats que vas aconseguint amb els que vas obtenir anteriorment.*

**EXERCICIS UNITAT DIDÀCTICA: LA RESISTÈNCIA**

**1.- Digues** si és veritat o mentida: (escriu darrere la frase dient si és VERITAT o MENTIDA)

- Una bona resistència ens permet disposar d'uns músculs més voluminosos:
- Els corredors de fons han de tenir molta resistència anaeròbica.
- Un jugador de bàsquet ha de tenir tant resistència aeròbica com anaeròbica.
- El control de les nostres pulsacions ens ajuda a controlar la intensitat de l'exercici que realitzem.
- L'oxigen que circula per les artèries i les venes és l'encarregat de transportar la sang necessària per realitzar l'exercici.
- Un bon nivell de resistència permet realitzar algunes activitats quotidianes d'una manera més descansada.

**2.-** Fem una prova pràctica sobre les teves pulsacions. Ara agafaràs les teves pulsacions i les anotaràs en diferents estats:

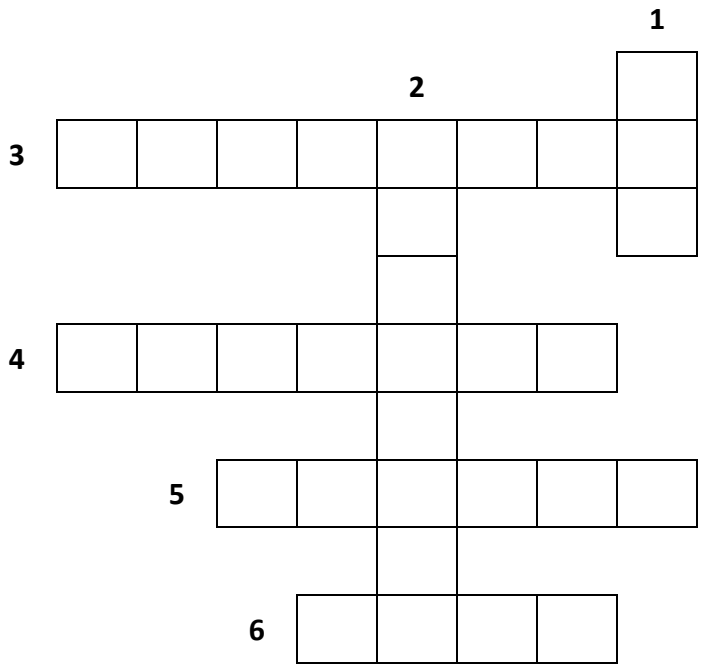
- Ara mateix estàs tranquil assegut: _____ pulsacions per minut.
- Surt al carrer i posa't a córrer, quan portis un minut agafa les pulsacions (pots aturar-te un moment per comptar-les): _____ pulsacions per minut.
- El nombre de pulsacions just quan acabis de córrer durant cinc minuts: _____ pulsacions per minut.
- El nombre de pulsacions després de cinc minuts de parar de córrer: _____ pulsacions per minut.

Analitza les pulsacions: què ha passat? Descriu el què ha passat.

**3.- Mots encreuats. Soluciona** els mots encreuats següents. Pots fer-ho escrivint de dalt a baix i d'esquerra a dreta.

1. Òrgan que s'encarrega d'impulsar la sang perquè es distribueixi per l'organisme.
2. Tipus de resistència en què tenim prou oxigen per realitzar l'exercici sense cansar-nos.
3. Cadascuna de les contraccions del cor.
4. Cavitats on s'allotja l'aire que aspirem.

5. Gas necessari per poder realitzar l'exercici.
6. Líquid que transporta l'oxigen i els nutrients a les cèl·lules musculars.




**4.- Classifica** els diversos exercicis que hi ha a continuació amb els tipus de resistència que hi ha en les columnes:

- Cursa de 10km
- 2 hores amb bicicleta de muntanya.
- 45 minuts de cursa contínua.
- 400m tanques (atletisme).
- 200m braça (natació).
- 200m llisos (atletisme).

- 40km amb bicicleta.
- 1 hora d'aeròbic.
- Una excursió a peu de 6 hores.
- Esprint d'anada i tornada al llarg d'un camp de futbol.

| RESISTÈNCIA AERÒBICA | RESISTÈNCIA ANAERÒBICA |
|---|---|
| | |

**5.- Respon breument** les preguntes següents:

- Quin tipus de resistència desenvolupa bàsicament un jugador d'handbol?

- Per què és bo tenir un nivell de resistència acceptable, encara que no es practiqui de manera habitual cap esport?

**6.- Comprova els teus coneixements.**

De les tres respostes a cada pregunta, només una és correcta. **Selecciona-la i fes-la en negreta.**

1. Quan un esportista practica resistència aeròbica...
    a. Perjudica seriosament el seu aparell cardiovascular.
    b. L'oxigen que arriba a la musculatura és suficient per realitzar l'exercici.
    c. L'oxigen que arriba és insuficient per realitzar l'exercici.
2. Si una persona realitza un treball regular de resistència...
    a. Millora l'actuació del sistema nerviós.
    b. Millora l'actuació del sistema digestiu.
    c. Augmenta l'activitat sanguínia i respiratòria de l'organisme en general.
3. Comptar les pulsacions en la realització d'un exercici ens permet...
    a. Controlar la intensitat de l'exercici que realitzem.
    b. Augmentar el cabal de sang a la musculatura.
    c. Aportar major quantitat de sang a la musculatura.

# ROBA I CALÇAT ESPORTIU

## Roba esportiva

La roba que portem a sobre ha d'estar neta, sobretot la que està en contacte amb la pell. La roba interior ha d'estar especialment néta per evitar irritacions i altres problemes amb la pell, sobretot de les parts més sensibles (òrgans genitals, axil·les, peus i altres zones delicades).

La roba a més de ser còmoda ha de ser adequada a la temperatura ambiental. Ens ha de protegir del fred i permetre la ventilació si fa calor. Però en tots els casos, la roba ha d'afavorir la transpiració. Sobretot per fer activitat física, la roba ha de ser de fibres naturals com el cotó, evitant les fibres sintètiques com la licra o el niló (tot i que hi ha les samarretes tècniques amb uns resultats increïbles).

La roba per les classes d'Educació Física, per norma general és, una samarreta de cotó o samarreta tècnica, uns pantalons curts (si fa fred un xandall), calçat esportiu i roba interior adequada.. Cal recordar que les cadenes o les arracades d'aro poden ser perilloses, ja saps que te les has de treure abans de començar la classe... i recollir-te el cabell amb una cueta!

## Calçat esportiu

Has vist alguna vegada una cursa de cotxes de la Fórmula 1 (F1)? Si l'has vist, ja saps que existeixen pneumàtics de sec i de mullat. Per tant, segons com està el paviment, aquests utilitzen un tipus de pneumàtic o un altre. Això mateix ens passa a nosaltres. El nostre pneumàtics és el calçat. Per tant, segons l'activitat que farem, utilitzarem un tipus de calçat o un altre.

No és el mateix sortir a donar una volta amb els amics i les amigues, anar a una boda o fer una activitat física. Per sortir al cine ens podem posar un calçat esportiu, conegut com *casual*; aquest és característic per tenir una sola prima.

Hem de ser conscients que el primer que impacte en el terra són els nostres peus, per tant, ho serà el nostre calçat. D'aquesta manera, hem de procurar que aquest calçat sigui l'ideal per **evitar lesions** produïdes per un mal calçat:

- Periostitis.
- Deformacions del peu.
- Esquinços.
- Desviacions de la columna.
- Etc...

Per tot això, el calçat esportiu adequat per fer qualsevol tipus d'activitat física ha de tenir les següents **característiques**:

- El calçat ha de tenir una sola ample i gruixuda (però no molt alta). D'aquesta manera disminueix l'impacta sobre el paviment que exerceix sobre nosaltres.
- El calçat esportiu no ha de ser exacte al peu, és a dir, ha de ser una mica més gran (aproximadament de 1 a 1,5 cm) que el peu, essent aquest espai que sobra entre les puntes del *dit gordo* i del segon dit a la punta del calçat. És a dir, ha de permetre el moviment dels dits de forma lliure.
- El calçat s'adaptarà perfectament al taló del peu.

El calçat **ha d'estar subjectat** amb cordons o tanques de velcro, la subjecció ha de ser la correcta, sense estar a una forta pressió ja que pot ferir la pell del peu. Ha de subjectar el turmell per evitar que es surti mentre corre.

Cadascú ha de ser conscient del tipus de roba i calçat esportiu que porta. Jo, com a professor d'Educació Física he de procurar que us equipeu de la millor manera. Cadascú pot comprar la roba i el calçat on vulgui; tot i que hi ha grans superfícies destinades al món de l'esport que tenen uns productes que en diuen de "*marca blanca"* (no són de cap marca coneguda) que tenen una bona relació qualitat- preu. La roba i el calçat no només l'utilitzareu en les classes d'EF, sinó que ho podreu utilitzar en la vida diària quan aneu a passejar per la muntanya, feu una excursió, aneu a Port Aventura... Reflexioneu!

**PREGUNTES QUE HAS DE RESPONDRE UNA VEGADA HAS LLEGIT L'ARTICLE:**

1. Quin material és recomanable en la roba esportiva? Quin material s' ha d'evitar?
2. Generalment, quina és la roba necessària per a una classe d'Educació Física?
3. Com ha de ser el calçat esportiu, ajustat al peu o més gran? Descriu com ha de ser.
4. Com pot estar subjecte el calçat esportiu?
5. Quines són les possibles lesions que es poden produir per culpa d'un incorrecte calçat esportiu?

**EFECTES NOCIUS DEL TABAC A L'HORA DE FER ACTIVITAT FÍSICA I PER LA VIDA DIÀRIA**

**"Tabaquisme":** és l'addicció generada pel tabac que produeix dependència física i psíquica, així com un gran número d'enfermetats respiratòries i cardíaques, entre elles el càncer.

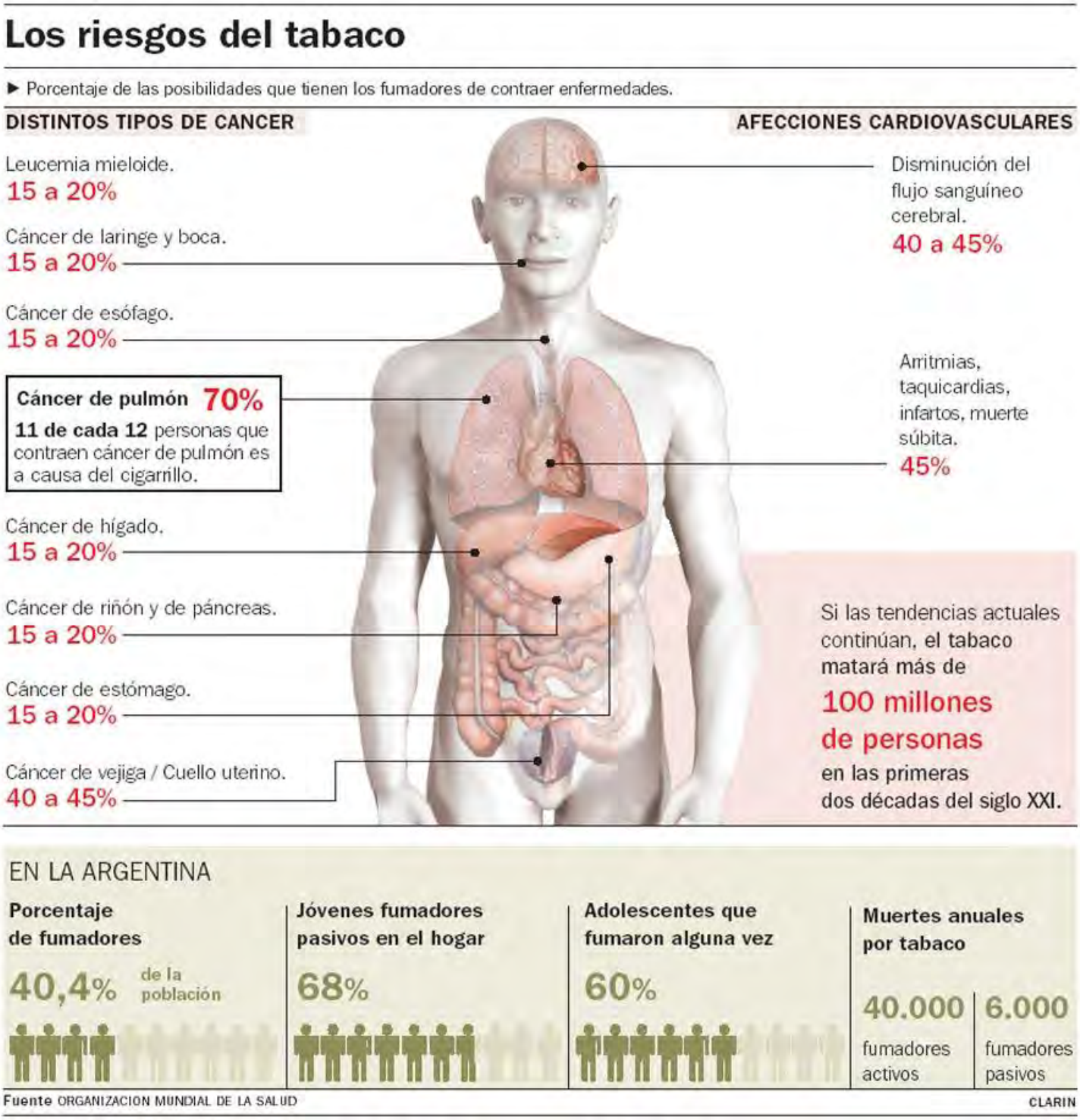
El fum del tabac està composat per més o menys 4000 substàncies que son transportades cap als pulmons, quasi totes elles nocives per la salut. Aquestes actuen sobre el sistema respiratori, encara que algunes d'elles s'absorbeixen i passen a la sang on influeixen sobre teixits i òrgans del cos. Les substàncies més tòxiques són:

- El **monòxid de carboni** que és un gas tòxic que interfereix en el transport i aprofitament de l'oxigen. D'aquesta manera arriba menys oxigen als teixits, és a dir, al múscul i aquest no pot seguir treballant correctament.
- La **nicotina** és la causant de la dependència psíquica i física al tabac. A més a més provoca un augment de la pressió arterial i de la freqüència cardíaca. El que vol dir que la sang li costa més passar per les artèries i el cor ha de treballar el doble per un mateix exercici físic.
- Els **alquitrans**, part residual sòlida del tabac, responsable del sabor i aroma del tabac, i **altres agents cancerígens.**
- Els **irritants** són responsables de la constricció bronquial, estimulació de les glàndules secretores de la mucosa i de la tos típica del fumador, en definitiva, de la alteració dels mecanismes de defensa dels pulmons.

L'aparell respiratori és el més afectat. El tabac provoca enfermetats cròniques i/o agudes com una bronquitis, bronco pulmonies, asma, tumors a la laringe, als pulmons, etc.
El tabac també perjudica el sistema cardiovascular, provocant infarts i hemorràgies cerebrals, la causa principal de les morts degudes al tabac.
El fum del tabac també causa danys en la memòria, el sistema visual i reproductiu, danys que pares i mares fumadors transmeten als seus fills/es.
El color de la pell i les dents dels fumadors/es amb el temps s'engrogueixen, així com també apareixen més arrugues. El tabac també afecta a la visió i a la veu.
El tabac també té efectes nocius sobre la salut dels fumadors passius, aquelles persones que no fumen però estan en contacte directe amb el fum del tabac, com en una discoteca, bar, etc...

**La dependència del tabac:** el tabac crea una dependència psicològica associada a l'acte de fumar. Es desenvolupa la tolerància a la nicotina i això fa augmentar la quantitat consumida al

doble o al triple. Encara que disminueix ràpidament amb la interrupció de l'ús del tabac, la cigarreta de l'endemà fa més efecte. És a dir, quan la persona deixa de fumar, presenta un síndrome d'abstinència de diferent intensitat: alteracions psíquiques com intranquil·litat, falta de concentració, alteracions de la gana, estrenyiment i hipotensió (tenir la pressió arterial sota del normal). El fumador depenent experimenta durant els primers dies de la seva interrupció alteracions com sufocacions, palpitacions, mareigs, crisi de mal humor, estats de depressió, augment de pes...



**Els efectes del tabac en l'activitat física:** són la disminució del desenvolupament i capacitat pulmonar i la reducció de la quantitat d'oxigen en circulació i disponible per a la funció muscular.

En l'esportista professional, el consum del tabac disminueix el seu nivell de rendiment i pot posar fi a la seva carrera.
En l'esportista ocasional o en el que practica un esport, el consum de tabac redueix la seva capacitat esportiva.
En resum, el tabac i l'esport són incompatibles.

**Sense tabac, hi tens molt a guanyar:**

- Més llibertat ja que no dependràs de res. No siguis esclau!
- Estalviaràs diners, ja que cada cop el tabac és més car.
- Més salut! Reduiràs el risc de patir moltes malalties greus i notaràs que respiris millor.
- Tindràs les dents blanques i no faràs olor a cendrer!
- Més solidaritat! Respecte vers la salut dels altres, ja que el tabac també és dolent pels no fumadors.
- Augmentaràs el teu rendiment! No et cansaràs tant durant la teva pràctica esportiva.
- Finalment, cada vegada més el govern està prohibint més els espais als fumadors.

**PREGUNTES QUE HAS DE RESPONDRE UNA VEGADA HAS LLEGIT L'ARTICLE:**

1. Defineix el terme "fumador passiu". Què és?
2. Una persona no fumadora però en contacte amb fumadors pot patir enfermetats respiratòries? Perquè?
3. Quina substància és la causant de la dependència del tabac?
4. Quins tipus de càncer pot causar el tabac? Anomena'ls.
5. El tabac pot causar la mort? Perquè?
6. És bo fumar sent un esportista? Perquè?
7. Quins efectes produeix el tabac sobre l'activitat física?
8. Imaginem que una persona addicta al tabac fuma un paquet diari. Cada paquet costa aproximadament 4€.

   Quants euros es gasta a la setmana? (multiplicar per 7)

   Quants euros es gasta al mes? (multiplicar per 4)

   Quants euros es gasta a l'any? (multiplicar per 12)

   Amb aquests números, no creus que és un bon motiu, entre altres per no fumar?
9. Cita 4 motius més per no fumar:

   1.-

   2.-

   3.-

   4.-
10. El govern ha aplicat una nova mesura per protegir als fumadors passius.
    a. Descriu aquesta nova llei.
    b. Dóna la teva opinió sobre la llei. Què en penses?

# OPERACIÓ BIKINI

*En aquest article parlarem sobre una de les maneres d'aprimar i sobre els falsos mites que hi ha sobre els abdominals. Fes una lectura atenta!*

Ja queda menys per la primavera i… arriba el bon temps!!! A la majoria us preocupa molt l'aspecte físic i penseu que ara és un bon moment per fer alguna cosa amb la panxeta que ha sorgit després del Nadal. És molt important que estimeu el vostre cos i que el cuideu. Per aquestes dates, en la televisió no paren de sortir anuncis que prometen rebaixar-te un parell de talles en poc temps. Entre els que he vist m'han cridat l'atenció tres, a veure què us semblen:

- ***AB Flex plus:*** Nova versió del revolucionari AB Flex, més perfeccionat i compacte. Permet treballar els sis músculs abdominals. Introdueix el sistema *Grup6*, que permet treballar els músculs més destacats de l'abdomen: superiors, mitjans, inferiors i oblics. Es presenta en materials d'alta qualitat, és de pes lleuger i d'una mida reduïda; així es pot guardar en qualsevol lloc. Té sis nivells de resistència per poder escollir la dificultat de l'exercici. A més de l'abdomen tonifica l'esquena, els omòplats i l'esquena. Només uns minuts al dia són necessaris per assolir resultats sorprenents. Aprofiti aquesta oferta, per tant sols 52,16€.

- ***AB Going:*** és un nou aparell d'exercici que permet eliminar greix, perdre quilos i enfortir la musculatura de l'abdomen i dels braços. Disposa d'un sistema de fre per evitar possibles lliscaments, coberta transparent, manetes laterals i un suport pel recolzament dels genolls. Només 5 minuts al dia són suficients per assolir uns fantàstics resultats. Tot això per 40€.
- ***Rio Ab Belt Pro:*** és un cinturó d'electroestimulació adequat per portar sota la roba sense que es noti. Moltes vegades apropar-se a un gimnàs o disposar de temps per a realitzar activitat física és una tasca complicada. Aquest aparell es pot utilitzar mentre es realitza qualsevol altra activitat (anar al cine, xatejar...) ja que és molt discret sota la roba. Abdominals sense esforç!!! Amb l'aparell d'electroestimulació *Ab Belt Pro* podràs lluir un ventre pla i dur. És una pràctica eina per exercitar la zona de l'abdomen sense realitzar un esforç físic. Incorpora 6 programes d'entrenament , adaptant-se al tipus de treball que vulguis: contorn, tonificació d'abdominals, entrenament general, mitjà i extern. Incorpora pantalla digital tàctil. El camí més fàcil per assolir un estómac més fort i molt fàcil d'utilitzar.

Compte amb totes aquestes màquines per fer abdominals perquè **no funcionen per aprimar**. La publicitat d'aquests aparells solen prometre que, en pocs dies i utilitzant-los uns minuts de forma diària, tindrem uns abdominals com el Brad Pitt o que el nostre abdomen serà igual al dels espectaculars models que surten anunciant la màquina amb un somriure d'orella a orella, com si l'exercici no necessités el mínim esforç... no ens enganyem, darrere d'aquests abdominals de pel·lícula dels models s'amaguen moltes hores d'exercici i sacrifici. Si no us ho creieu, res més fàcil que fer la prova!

La major part de la gent que es compra aquestes màquines, que venen amb un vídeo explicatiu, acaba guardant-les en qualsevol lloc després d'utilitzar-les pocs dies sense obtenir els resultats esperats. I no és que no serveixin per a res; el seu ús permet tonificar la musculatura abdominals, però per "treure" la panxa per sí soles no serveixen. Per aprimar-se es necessita seguir una dieta equilibrada, realitzar mínim 30 minuts d'exercici al dia i molta constància.

Un dels **falsos mites** respecte a la panxa és que per tenir-la llisa és fer moltes abdominals. FALS: es poden tenir unes abdominals fortes i tonificades però a la vegada una "fantàstica" panxa i una capa de greix tapant les abdominals (mireu els lluitadors de sumo, són forts i amb una panxa molt gran). **El múscul i el greix són coses diferents.** Per reduir la panxa, el que s'ha de fer és eliminar el greix de la zona, i per això necessitem seguir una dieta equilibrada a les nostres característiques, realitzar exercici aeròbic (recorda: llarga duració i intensitat moderada) i exercicis de tonificació de tot el cos.

L'exercici cardiovascular (o aeròbic) és el que realment ens fa cremar el greix sobrant que hi ha en el nostre cos. I és a partir dels 20 o 30 minuts quan l'organisme comença a utilitzar com a combustible els greixos del cos. És a dir, hem de fer una activitat aeròbica (caminar ràpid, córrer, bicicleta, ballar, batuka...) més de 30 minuts.

Per això el més efectiu serà que busquem una activitat física que ens agradi: tenis, jogging, natació, futbol, bicicleta... Si ens costa molt fer esport o activitat física o no tenim temps ho podem solucionar caminant, o inclús, pujar les escales en comptes d'agafar l'ascensor, sempre que ho fem varies vegades al llarg de la setmana (almenys tres cops a la setmana) i durant mitja hora mínim. I si volem "marcar tableta" en els abdominals, és llavors quan podem realitzar exercicis per tonificar les abdominals.

Així que ara ja sabeu, tothom que vulgui lluir aquest estiu haurà de sacrificar-se una mica... perquè no hi ha màquines màgiques. Ànims!!!

**PREGUNTES QUE HAS DE RESPONDRE UNA VEGADA HAS LLEGIT L'ARTICLE:**

1. Descriu amb les teves paraules quines conclusions has tret de la lectura d'aquest article.
2. Amb quina d'aquestes tres màquines perdràs més pes en menys temps? Perquè?
3. Què s'ha de fer per rebaixar panxa i lluir unes magnífiques abdominals?
4. Amb aquestes tres màquines, realment quin grup muscular estàs treballant?
5. Si realment vols rebaixar panxa, explica detalladament quants minuts treballaràs i quina activitat faràs?
6. En aquest article han explicat un fals mite sobre l'activitat física. Ens han dit que un fals mite per aprimar és fer exclusivament abdominals (ja hem observat que per aprimar s'han de fer més coses). Explica dos altre fals mite relacionat amb l'activitat física; seguidament explica perquè és un fals mite (per exemple, un fals mite per aprimar és fer exclusivament abdominals, s'han de fer exercicis aeròbics i menjar de forma saludable).
    a. Primer exemple de fals mite (i explicació)
    b. Segon exemple de fals mite (i explicació)
7. En aquest article hem analitzat unes màquines per treballar la força abdominal. Quan el nostre múscul fa força aquest fa una **contracció**. Hi ha tres tipus de contraccions, busca el seu significat i posa un exemple de cada contracció.
    a. Definició Contracció concèntrica:
        i. Exemple de contracció concèntrica:
    b. Definició Contracció excèntrica:
        i. Exemple de contracció excèntrica:
    c. Definició Contracció isomètrica:
        i. Exemple de contracció isomètrica:
8. Hi ha infinitats d'esports. De la següent llista, subratlla aquells esports que creus que hi ha un component de força molt important:

| | |
|---|---|
| Halterofília | Gimnàstica Rítmica |
| Natació sincronitzada | Esgrima |
| Lluita | Rem |
| Escalada | Judo |
| Hípica | Atletisme (llançament de pes) |

9. Com es diu l'exercici que ens fa cremar el greix sobrant que hi ha en el nostre cos?

   És a partir dels 20 o 30 minuts quan l'organisme comença a utilitzar com a combustible els greixos del cos.Podem fer activitats com: caminar ràpid, córrer, bicicleta, ballar, batuka... durant més de 30 minuts. Digues 7 activitats més que pots fer per cremar el greix sobrant i el temps en què ho has de fer:

   1.-

   2.-

   3.-

   4.-

   5.-

   6.-

   7.-

# ALIMENTACIÓ I ACTIVITAT FÍSICA: UNA MANERA SANA DE VIURE.

Menjar no és només nodrir-se. L'acte de menjar respon a una triple demanda:

1) Fisiològica: que representa el component energètic.

2) Psicològica: que correspon al component afectiu i emocional (plaer, preferències, aversions, etc.).

3) Sociocultural: ja que a través de l'alimentació ens identifiquem amb el col•lectiu i l'àmbit cultural del qual formem part. Menjar és, en definitiva, a més d'un comportament biològic un acte social i profundament psíquic.

Una alimentació equilibrada consisteix en un 55% d'hidrats de carboni, un 10% a 15% de proteïnes i un 30% a 35% de greixos (percentatge en referència a l'energia total ingerida).

Però... què són els hidrats de carboni, les proteïnes i els greixos? A continuació s'explica què és:

**Hidrats de carboni o glúcids (55%)**

Són la principal font d'energia de l'organisme i estan en quasi tots els aliments: Hidrats de carboni simples:

**Hidrats de carboni simples:**

- Mel
- Sucre de taula
- Sucre de les fruites

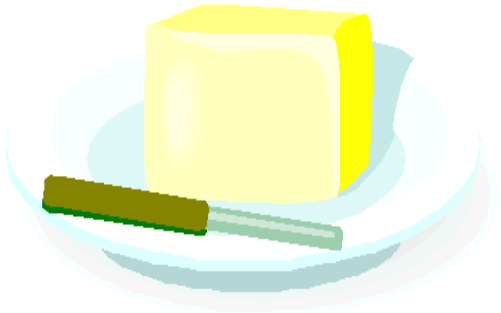
**Hidrats de carboni complexos:**

- pa
- blat de moro
- llegums
- patates
- arròs

**Greixos o lípids (30% a 35%)**

Tenen una funció energètica i estructural.

- oli d'oliva
- oli de llavors (girasol, blat de moro)
- mantega/margarina
- vísceres
- ous (rovell)
- carns no magres
- embotits
- fruita seca



Encara que els greixos tenen mala fama, cal recordar que no tots són iguals i que són necessaris per a la síntesi d'algunes vitamines, d'hormones per a la integritat de les nostres estructures cel•lulars, i per fer saborosos els nostres àpats. Recorda que l'oli d'oliva, tant per amanir com per cuinar, és el més saludable.

**Proteïnes (10% a 15%)**

- ous (especialment la clara)
- carn
- peix
- llet i derivats
- llegums

El peix és una font proteica de primera qualitat que ens pot ajudar a moderar el consum de carn sense disminuir el valor nutricional de la dieta.

**Vitamines i minerals**

Tenen una funció reguladora dels processos metabòlics de l'organisme. Són presents en quasi tots els aliments i necessaris per al cos humà en petites quantitats. Com que el cos no els fabrica, cal obtenir-los de fonts externes, principalment de les fruites i verdures crues. Pel que sabem fins ara, les vitamines en forma de fàrmac només s'han de prendre en situacions concretes i per recomanació mèdica. Si les prens quan no és necessari no faran que estiguis més fort ni que et trobis millor.

**Aigua**

És fonamental per viure. Podem sobreviure diversos dies sense menjar (encara que millor que no ho intenteu!!), però no sense beure!!!

**Què són les calories?**

La Kilocaloria és la unitat per mesurar la densitat energètica dels aliments.

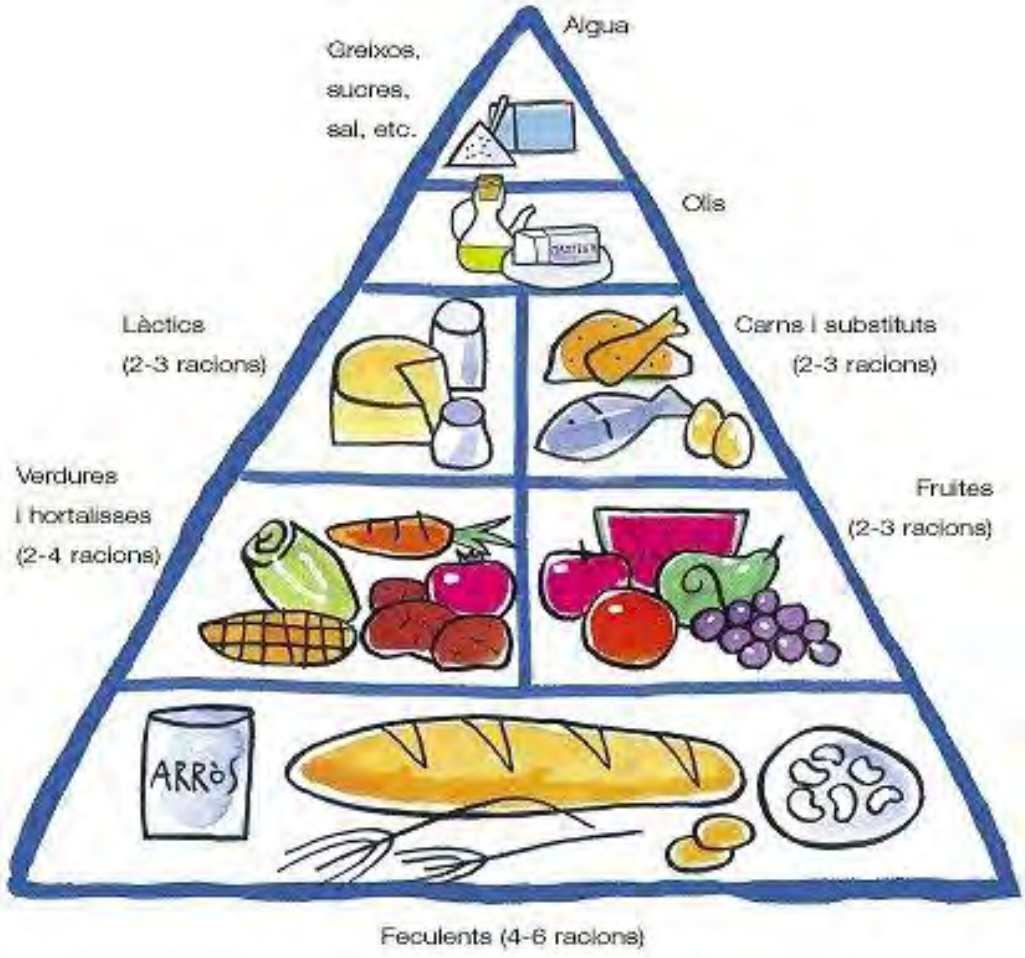
Quantes calories haig de prendre al dia i quin nombre d'àpats haig de fer?:

| | | **Kcal/dia** |
|---|---|---|
| **home** | 13-15 anys | 2.750 kcal |
| **home** | 16-20 anys | 3.000 kcal |
| **dona** | 13-15 anys | 2.500 kcal |
| **dona** | 16-20 anys | 2.300 kcal |

Les calories que hem de prendre **depenen** també de **l'activitat física** que fem. Un bon indicador de salut és mantenir el pes adequat per a cada grup d'edat i sexe.

**LA PIRÀMIDE ALIMENTARIA**

Aquest esquema és molt útil per saber les racions dels diferents grups d'aliments que has de consumir durant el dia.



Per saber més, consulta la pàgina web annexa en el Moodle. Revisa-la! És molt interessant i et pot ser molt útil!

Una dieta equilibrada és aquella que cobreix els requeriments energètics i proporciona tots aquells nutrients que necessites per mantenir la salut. Això vol dir que has de menjar de manera variada, consumint **aliments de tots els grups**.

És important seguir un cert ordre en l'horari dels diferents àpats per tal de poder repartir adequadament els percentatges de cada grup d'aliments i respectar els períodes entre ingestes.

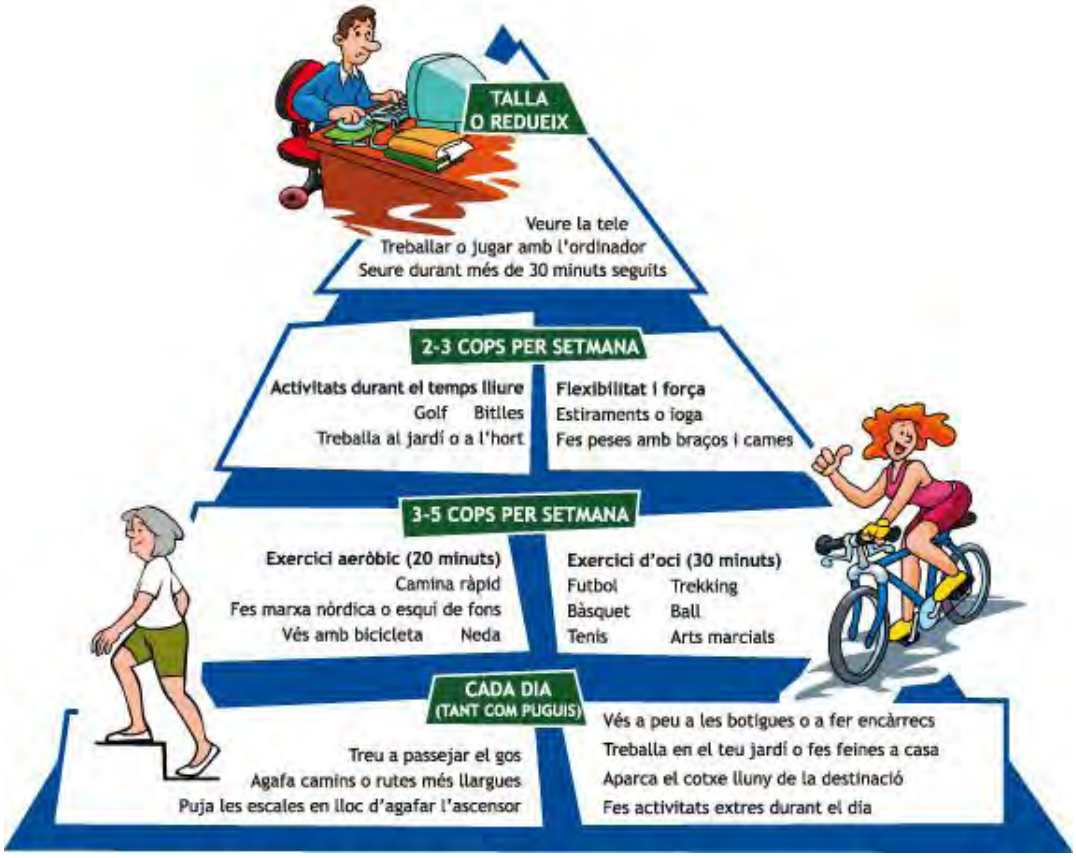
**LES DIETES PER APRIMAR**

Si fas un cop d'ull als quioscs et trobaràs quantitats de revistes que porten dietes per aprimar o t'anuncien productes "meravellosos" per perdre pes o per mantenir-te en un pes baix.

Si analitzem aquestes dietes veuríem que són molt perilloses ja que són desequilibrades i tenen moltes mancances de nutrients bàsics que són necessaris per el desenvolupament de la vida. Seguir aquestes dietes significa patir diferents malalties com per exemple anèmia, desnutricions, malalties metabòliques, trastorns hepàtics entre d'altres.

Els productes miraculosos que et prometen un cos perfecte són també una enganyifa. Sovint utilitzen estratègies publicitàries molt ben estudiades per arribar a tots els públics.

Per tant, si tens ganes de fer una dieta per aprimar: consulta a un/ especialista i fes



**activitat física**. Quin tipus d'activitat física? A continuació pots consultar com i què fer:

**Mou-te!**

Per tenir bona salut és important que busquis un bon equilibri entre el que menges i l'activitat física que realitzes. Bones notícies! No cal que t'apuntis a un gimnàs per estar en forma. Per obtenir beneficis de l'activitat física tan sols cal que et MOGUIS!

**Quanta activitat física necessites?**

- Primer, consulta la teva piràmide d'activitat física
- Per estar en bones condicions de salut, es recomana que es facin ALMENYS trenta minuts d'activitat física moderada, si és possible, CADA DIA
- Però si vols prevenir l'augment de pes o disminuir-lo, hauràs de considerar un augment del temps, fins a seixanta minuts, el màxim possible de dies
- Fes sempre activitats d'intensitat moderada o ALTA!
- Posa't roba i calçat adequat per a l'activitat que hagis de fer; això et farà més fàcils els moviments i et sentiràs més còmode
    - Beu sempre abans, durant i després de l'activitat. La suor i la pèrdua de líquids augmenten la fatiga!
    - Si tens problemes de salut, consulta el teu metge

BIBLIOGRAFIA:

http://www.forumclinic.org/ Novembre 2010

http://www.pulevasalud.com/ps/Zips/6749/piramide.swf Desembre 2010

Generalitat de Catalunya. Salut Jove. Universitat Complutense de Madrid. Departament de Nutrició. Recomanacions d'energia i nutrients. Madrid, 1994.

**PREGUNTES DE L'ARTICLE <u>ALIMENTACIÓ I ACTIVITAT FÍSICA: UNA MANERA SANA DE VIURE.</u>**

**1.- Completa els espais buits:**

Una alimentació equilibrada consisteix en un ____ d'hidrats de carboni, un 10% a 15% de _____ i un 30% a 35% de _____ (percentatge en referència a l'energia total ingerida).

**2.- Descriu la definició dels següents conceptes:**

<u>Hidrats de carboni o glúcids :</u>

<u>Greixos o lípids:</u>

**3.- Classifica els següents aliments segons la taula que s'indica:**

- embotits
- Mel
- arròs
- mantega/margarina
- patates
- carn
- oli d'oliva
- llegums
- peix
- Sucre

| Hidrats de carboni o glúcids | Greixos o lípids | Proteïnes |
|---|---|---|
| | | |

**4.- Quantes KiloCalories al dia és necessari prendre al dia?**

home 13-15 anys _____ kcal

dona 13-15 anys _____ kcal

**5.- Anota a continuació el que menges durant tres dies. A continuació, respon les preguntes:**

| | DIA 1 | DIA 2 | DIA 3 |
|---|---|---|---|
| MATÍ | | | |
| MIGDIA | | | |
| TARDA | | | |
| VESPRE/ NIT | | | |

Una vegada has anotat en aquest quadre allò que menges, analitza la piràmide d'aliments. Respon aquestes preguntes amb la informació que tens en l'article i en el link que tens en el moodle (http://www.pulevasalud.com/ps/Zips/6749/piramide.swf) , et resultarà de molta ajuda!

- Has menjat de TOTS els grups d'aliments que hi ha en la piràmide? Sí o no?

- Quin tipus d'aliment t'ha faltat menjar?

- Quin és el grup d'aliments que més has menjat?

- Si tinguessis que fer alguna modificació a la teva alimentació, seguint els consells de l'article i de la piràmide dels aliments; què canviaries?

**6.- Respon les preguntes següents:**

- Perquè creus que no totes les dietes per aprimar són correctes?

- Si has de recomanar a algú fer una dieta per aprimar, quina dieta li recomanes?

- Perquè creus que és necessari fer activitat física i una alimentació equilibrada? Raona la resposta.

- A continuació proposa un menú equilibrat i sà (seguint les recomanacions) per a una setmana (de dilluns a divendres):

| | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|---|---|---|
| MATÍ | | | | | |
| MIGDIA | | | | | |
| TARDA | | | | | |
| VESPRE/ NIT | | | | | |

# UD: L'HANDBOL

## 1. BREU HISTÒRIA

Alguns autors troben antecedents de l'handbol en un joc que ja es practicava a l'Antiga

Grècia, mentre que d'altres els situen en un joc practicat durant l'Edat Mitjana a França i Anglaterra. Però els orígens més immediats daten de l'any 1914, quan l'alemany Karl Schelenz va crear un joc anomenat handbold, precursor directe de l'handbol.

En un principi hi jugaven 11 jugadors a l'aire lliure, en un camp de futbol, amb una pilota de futbol o de voleibol. Amb aquestes normes va debutar als Jocs Olímpics de Berlín (1936) com a esport olímpic. Però aviat es va desenvolupar l'handbol de set, en pista coberta, a causa de les condicions climàtiques dels països nòrdics, grans potències en aquest esport. A Montreal (1976) va ser olímpica la modalitat femenina.

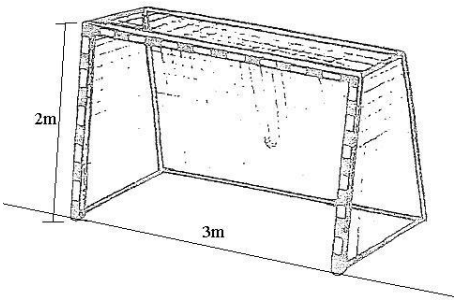
Al nostre país, l'handbol de set es va popularitzar molt més tard. Malgrat tot, actualment la selecció espanyola es situa entre les millors d'Europa, tal com demostra la medalla de bronze aconseguida als Jocs Olímpics d'Atlanta '96 o l'or al Campionat del Món del 2005 i diferents sots campionats del món i europeus.

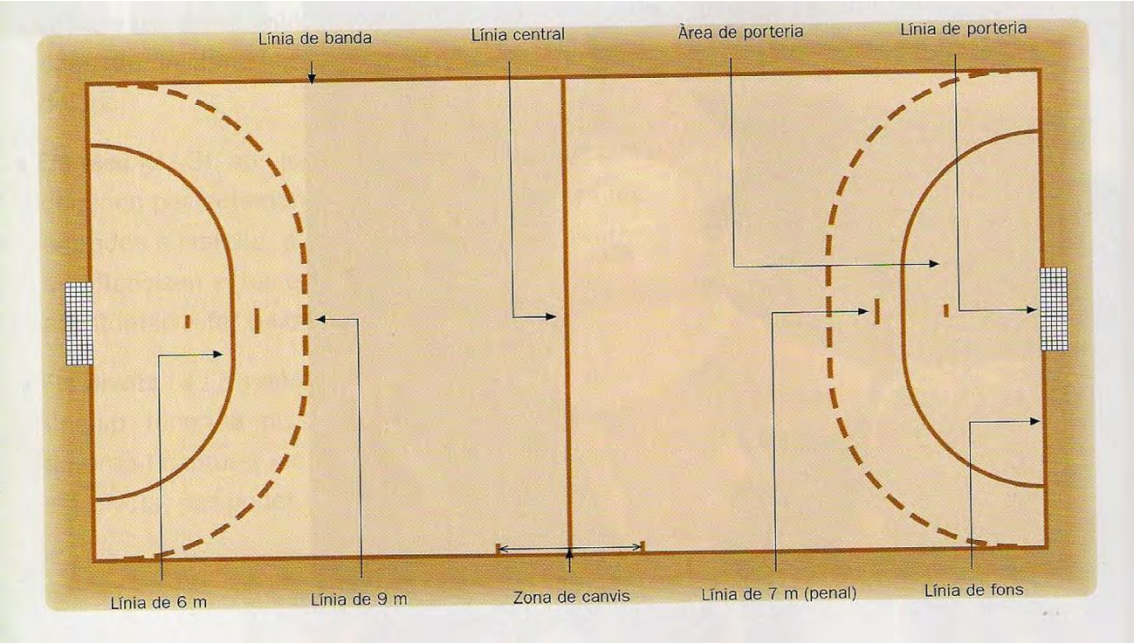
A Catalunya, Granollers va ser el bressol de l'handbol. L'equip d'aquesta ciutat va ser el primer equip espanyol que va guanyar un títol continental (la Recopa d'Europa 1976).

Actualment, el FC Barcelona és l'equip català amb més potencial, qui al 1996 va aconseguir la seva primera Copa d'Europa. A partir d'aquest any ha sigut un referent a nivell estatal, europeu i mundial.

## 2. ON ES JUGA?

L'handbol es juga en una pista de 20m x 40m. Les porteries fan 3m d'ample per 2m d'alçada.




## 3. COM ES JUGA?

- **Objectiu del joc:** consisteix a introduir la pilota en la porteria de l'equip contrari. Guanya l'equip que aconsegueix més gols. En algunes competicions, és admès l'empat com a resultat final.
- **Jugadors**: Cada equip és compost de 12 jugadors, dels quals 7 són els que juguen a la pista (6 de camp i el porter).
- **Inici del partit**: es realitza un sorteig. En el moment de començar, tots els jugadors han de ser en la meitat del seu camp.

- **Puntuació:** cada vegada que la pilota traspassi totalment la línia de porteria s'aconsegueix un gol.

- **Duració**: es juguen dues parts de 30 minuts.

## 4. QUE DIU EL REGLAMENT?

### 4.1. ACCIONS QUE POTS FER:

- Llançar a porteria des de dins l'àrea, sempre i quan hagis saltat sense trepitjar la línia i llancis la pilota abans de tocar a terra.
- El porter, dins l'àrea de la seva porteria, no comet falta si realitza passos, dobles sosté la pilota més de 3 segons.
- Quan un porter, com a conseqüència d'un rebuig, fa que la pilota surti per la línia de fons per darrera la porteria, ell mateix la posarà de nou en joc. En canvi, si la pilota és tocada per un altre jugador del camp defensor, s'executarà un llançament de córner (des del fons de porteria)

### 4.2. ACCIONS QUE NO POTS FER:

- **Tocar la pilota per sota el genoll**, a excepció del porter.
- **Passos**: es realitzen quan fas més de tres passos amb la pilota a les mans. Per desplaçar-te has de fer-la botar.
- **Dobles**; quan, després d'haver parat de fer botar la pilota, tornes a fer-la botar. Però si que pots fer encara tres passos.
- **3 segons** quan tens agafada la pilota, disposes de tres segons per passar-la, llançar-la o fer-la botar.
- **Trepitjar la línia de 6 metres o entrar a l'àrea de porteria**, a excepció del porter.
- **Passivitat**: es castiga amb aquesta falta l'equip que perd temps i demora massa el llançament a porteria.

### 4.3. FALTES ANTIREGLAMENTÀRIES

- No pots empentar, subjectar, ni donar cops a un adversari. Tampoc li pots impedir el pas amb els braços o les cames, però si amb el tronc. Totes les faltes

es saquen des del mateix lloc en què s'han comès, excepte les que es produeixen entre les línies de 6 i 9 metres.

- . **Llançament de falta o cop franc**: si la falta ha estat comesa entre les línies de 6 i 9 m, se serveix un llançament franc des de la línia de 9 m. Els defenses han de col.locar-se a 3 metres de distància de la pilota.

  També es produeix un cop franc, quan un jugador passa la pilota al seu porter que està dins l'àrea.

- **Penal**: és un llançament lliure de 7 metres. Es comet quan:
  - Es realitza una falta antirreglamentaria a un adversari que té la pilota i és en una clara situació de gol.
  - Si hi ha un defensa dins l'àrea de porteria.

**4.4. FALTES ANTIESPORTIVES**

Són les faltes antireglamentàries **especialment agressives o intencionades.** Agafar el contrari per l'esquena o el coll, donar-li cops o empentar-lo molt fort en són algunes exemples.

Aquestes sancions disciplinàries són les següents:

| Faltes | En què consisteix | Quan s'aplica | Gestualitat l'àrbitre | Particularitats |
|---|---|---|---|---|
| **AMONESTACIÓ** | Té un caràcter exemplar i avisa tant al jugador com a la resta de que s'està entrant en terreny antiesportiu. | . Conducta antiesportiva lleu.<br><br>. Quan el comportament amb l'adversari comporti sancions progressives.<br><br>. En cas de conducta antireglamentària durant un llançament de l' adversari. | **. Targeta groga** visible pel jugador i per l'anotador.<br><br>. Amb l'altre braç senyala l'infractor. | . Els àrbitres amonesten **una** sola vegada per **jugador i tres per equip.**<br><br>. Un jugador exclòs ja no pot se amonestat un altre cop. |
| **EXCLUSIÓ** | El jugador exclòs no pot jugar durant dos minuts.<br><br>Durant aquest temps l'equip jugarà amb un jugador menys | **. Quarta** targeta groga d'equip.<br><br>**. Segona** targeta groga personal.<br><br>. Entrada o sortida irregular al terreny de joc.<br><br>. No deixar la pilota a terra | . L'àrbitre aixeca una mà senyalant un dos (V) amb<br><br>els dits, i amb l'altra mà<br><br>senyala l'infractor. | . Un jugador pot ser exclòs **fins a dos cops** i tornar a la pista després d'haver complert el temps de sanció.<br><br>. A la **tercera**, suposa la **desqualificació** del jugador. |
| **DESQUALIFICACIÓ** | El jugador o tècnics han de sortir immediatament del terreny de joc i de la zona de canvis fins el final del temps de joc.<br><br>L'equip jugarà durant dos minuts amb un | **. Per tres exclusions** a un mateix jugador.<br><br>. Conducta antiesportiva greu. | **. Targeta vermella** visible pel jugador i l'anotador.<br><br>. Amb l'altre braç senyala | .Tota desqualificació suposa per l'equip haver de jugar durant **dos**<br><br>**minuts amb un jugador menys** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | jugador menys. | | l'infractor. | |
| **EXPULSIÓ** | Ídem a la desqualificació però a més, l'equip ha de jugar el que resta de partit **amb un jugador menys.** | . Casos d'**agressió** | . L'àrbitre aixeca les dues mans creuades sobre el cap | . Només a jugadors |

# 5. QUINA ÉS LA SEVA TÈCNICA?:

### 5.1. COM HAS D'AGAFAR LA PILOTA?

Excepte en la recepció, de la qual en parlarem a continuació, la majoria de vegades hauràs d'agafar la pilota amb una sola mà.

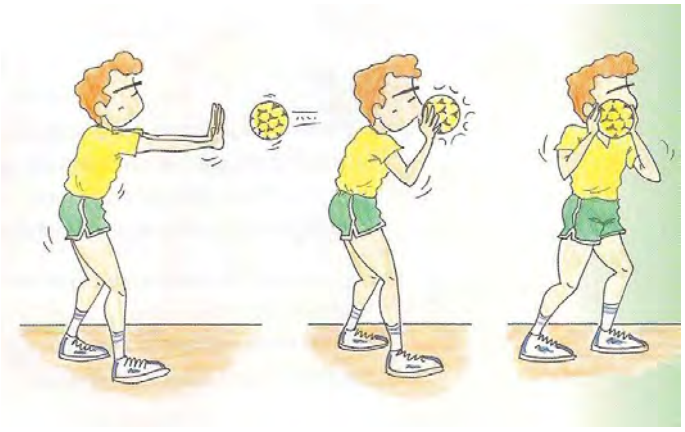
- Agafa-la corbant el palmell de la mà i els dits tot adoptant la forma de la pilota.
- Separa bé els dits per intentar abastar la major superfície possible.
- Aprèn a moure-la en totes direccions ... procurant que no et caigui!.

### 5.2. LA RECEPCIÓ I LA PASSADA.

Quan rebis la passada d'un company o companya, has de procurar que la pilota no caigui a terra.

D'això depèn la velocitat del joc del teu equip i ... a més, evitaràs que la prenguin.

#### 5.2.1. La recepció:



- Estira els braços i posa els palmells de les mans mirant cap a la pilota.
- No vulguis aturar en sec la pilota. Esmorteeix-la amb una flexió suau de braços.
- Subjecta-la amb les dues mans i acosta-te-la al pit.

**5.2.2. La passada:**

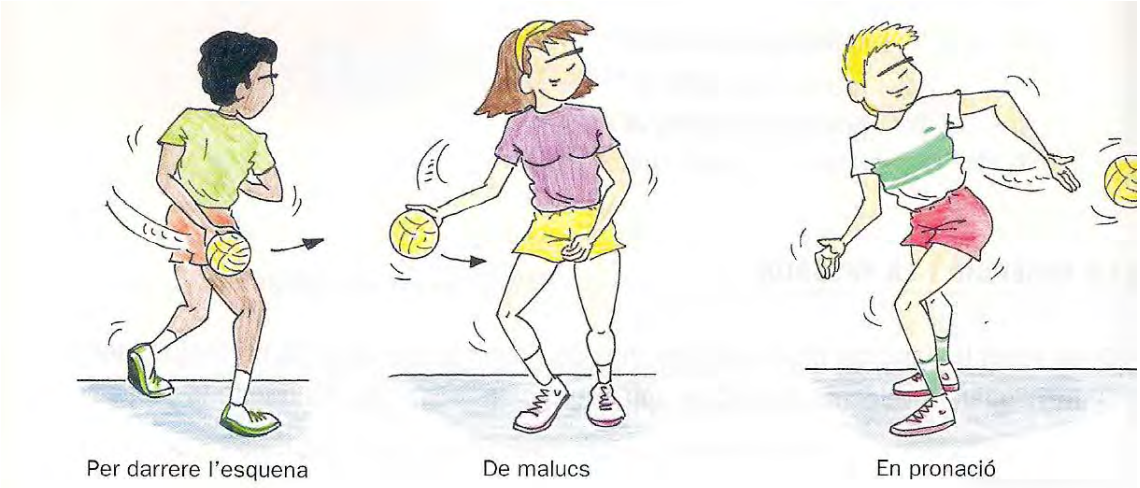
Has d'evitar les passades bombejades. Són preferibles les passades ràpides i tenses.

Procura que l'adversari no pugui intuir a qui vols passar la pilota (no "telefonar" la passada). Dirigeix la passada al pit del company.

*La passada més emprada:* ***la passada frontal***

- Aixeca el braç fins a l'alçada de l'espatlla. La pilota ha d'estar situada enlaire, darrera el cap. Aquesta posició s'anomena **armat.**
- Des d'aquesta posició, gira fort el tronc, avança el braç i llança la pilota amb un cop de canell.

La passada també es pot realitzar d'altres maneres:




**5.3. El bot**

L'empren els jugadors i jugadores per poder avançar. Per exemple, en un contraatac en què cal recórrer tota la pista fins a la porteria contrària. Però, fora del contraatac, no **s'usa massa, ja que és molt més ràpid fer circular la pilota mitjançant passades i fer joc d'equip.**

- **No colpegis la pilota** amb el palmell de la mà, ni la facis botar davant dels peus.
- Fes-la botar estirant el colze i el canell i després flexionant-los suaument per esmorteir el rebot.

**5.4. Les fintes:**

Són uns moviments què s'intenta enganyar un jugador o jugadora contraria. L'objectiu és aconseguir desmarcar-nos, passar la pilota o llançar a porteria.

- Primer fes un moviment per provocar una reacció o un desequilibri del teu defensor (engany).
- Aprofita el seu desequilibri per realitzar l'acció desitjada (la que tens previst fer).

**5.5. El llançament:**

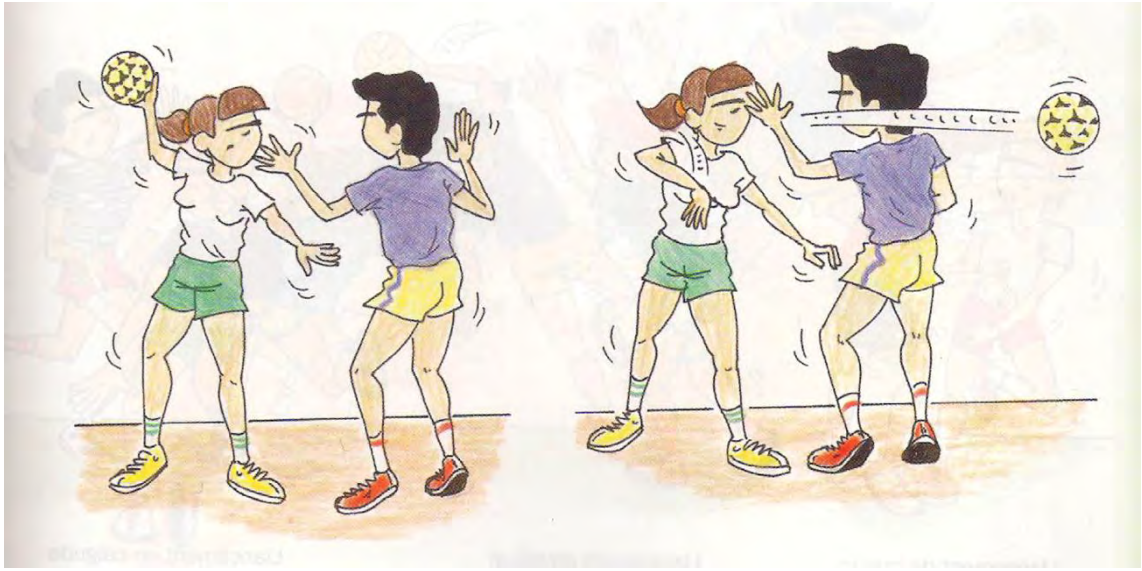
L'objectiu del llançament és aconseguir el gol!. Has de practicar tot tipus de llançaments: des de l'espatlla, des de la cintura, en suspensió, rectificat en caiguda ...

Com més els dominis, mes despistaràs al porter o portera s i aconseguiràs marcar més gols pel teu equip.

El dos llançaments més emprats són els següents:

**5.5.1. Llançament amb suport:**

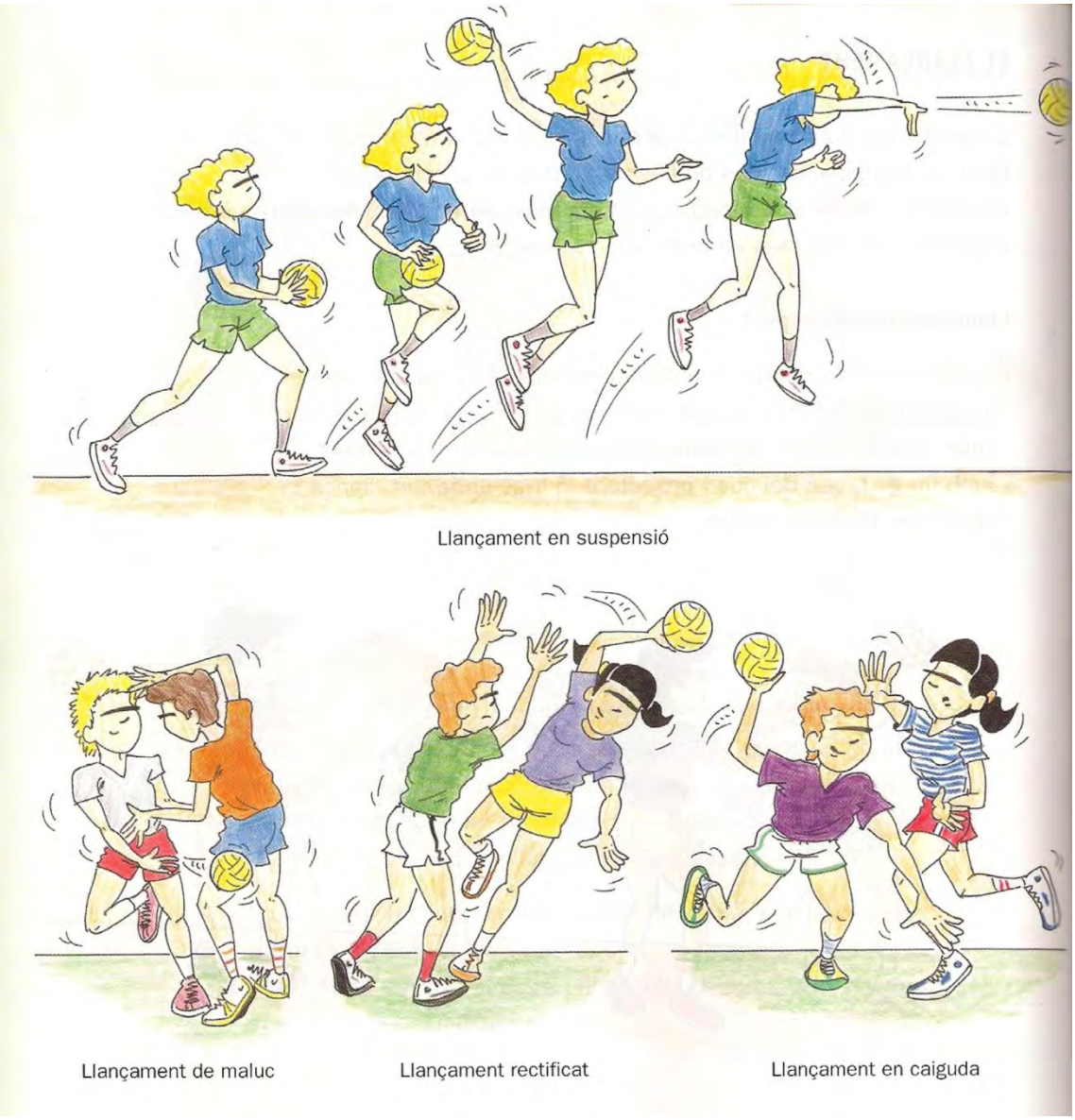
- La mecànica és similar a la de la passada de l'espatlla, però en la posició d'armat has de girar més l'espatlla cap enrere i estirar més el braç. Avança la cama contrària al braç de llançament.
- Amb un gir brusc de cos i projectant el braç endavant, llança la pilota tan fort com puguis.



**5.5.2. Llançament en suspensió:**

És el que es realitza des de l'aire, després d'un salt. Serveix per llançar per damunt la defensa.

- Fes el salt potent enlaire amb la cama contrària al braç de llançament.
  - Llança quan siguis ben enlaire, en el punt més elevat, just per damunt les mans dels defenses.



# 6. COM ATACAR?

### 6.1. Si tens la pilota...

- ... I no tens cap defensor a prop, llança a porteria!.
- ... I tens un defensor o defensora que et marca, intenta superar-lo fent botar la pilota, usant fintes, llançament per sorpresa ...
- ... I no pots lliurar-te, juga la pilota amb els o les companyes. Fes-li una bona passada!.

### 6.2. Si no tens la pilota...

Pots emprar aquestes tècniques.

- **Ajuda:** segueix els moviments del company o companya que tingui la pilota. Pot necessitar ajuda o passar-te-la. Això no significa córrer darrere la pilota!. Separa't del company a una distància prudencial, no t'hi "enganxis" massa.
- **Desmarcatge**: és un moviment que persegueix lliurar-se del marcatge d'un defensor. Utilitza les fintes: corre cap a la porteria i tot seguit torna enrere, tot canviant de direcció per rebre la pilota.

# 7. COM DEFENSAR?

### 7.1. El jugador que té la pilota

El jugador contrari que té la pilota és molt perillós: pot aconseguir un gol. Per això has d'aprendre a marcar-lo correctament.

- Situa't entre el jugador atacant i la porteria.
- Aixeca el braç i posa'l davant el braç amb què l'atacant porta la pilota. Així aconseguiràs frenar el llançament.
- Posa-li l'altra mà a la cintura per impedir que avanci.

### 7.2. El bloqueig

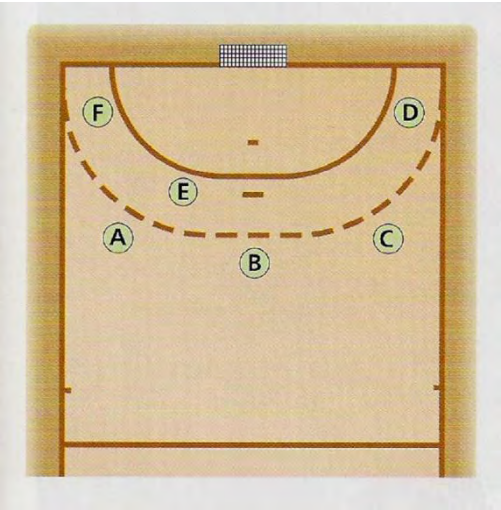
És l'acció defensiva consistent a "bloquejar", aturar la pilota quan un atacant llança a porteria.

- Situa't entre el llançador i la porteria.
- Aixeca els dos braços exactament en el moment en què o l'atacant llanci a porteria.
- Ajunta les mans i posa-les tan a prop de la pilota com o puguis. Per no fer-te mal, separa els dits i posa'ls ben o rígids.

## 8. COM ÉS UN EQUIP D'HANDBOL?

En un equip d'handbol, els jugadors s'especialitzen en posicions diferents en funció de les característiques físiques i les habilitats tècniques que amb el joc d'equip podem gaudir i aconseguir un bon joc. Aquestes són les posicions i les característiques dels jugadors i jugadores d'handbol:

- El **central** (B): organitza i distribueix el joc des del centre de l'atac.
- Els laterals (A i C): juguen al costat del central. L'ajuden en la distribució del joc i dominen tot tipus de llançaments.
- Els **extrems** (F i D): són els que juguen més a prop de les línies de banda i de fons. Són molt ràpids i poden tirar des d'angles insospitats.



El **pivot** (E): és el que juga a prop de la línia de 6 metres, d'esquena a la porteria i enmig de la defensa contrària.

- El **porter**: és l'encarregat d'evitar els gols. Ha de posseir una gran velocitat de reacció.

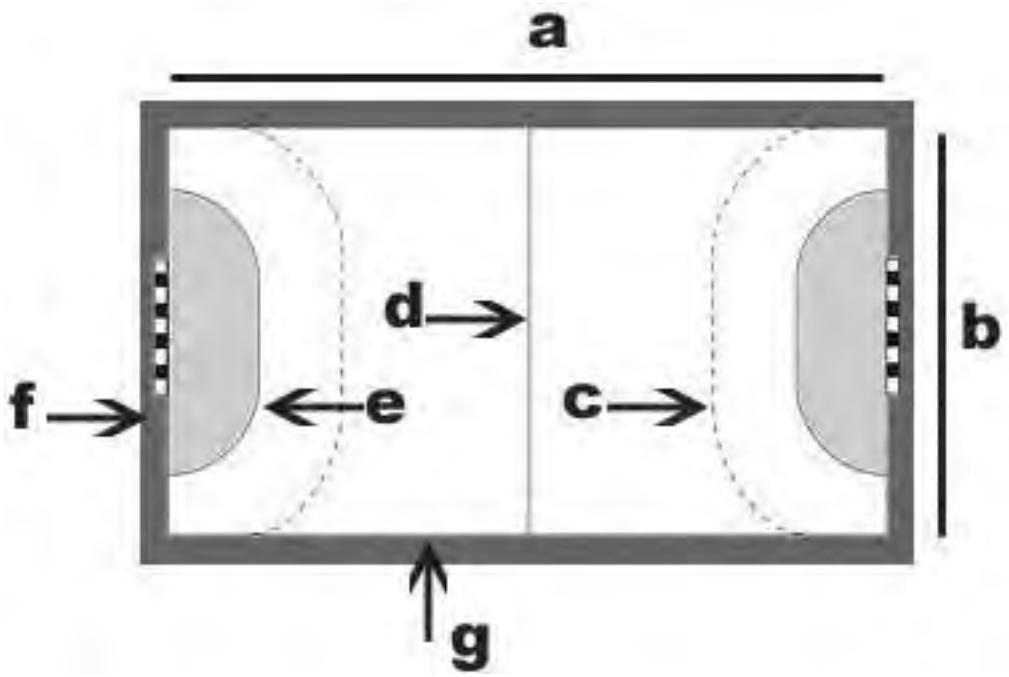
**SABIES QUE…?**

- Els jugadors acostumen a enganxar-se a un costat de les sabatilles una tira d'esparadrap amb una mica de resina.

  Durant el partit la van agafant per untar-se els dits i evitar així que la pilota es rellisqui.
- Antigament, un equip d'handbol el formaven onze jugadors en la pista. La darrera vegada que es va disputar la primera divisió amb aquesta modalitat va ser la temporada 1958-1959, la mateixa en què també es va jugar la primera lliga d'handbol "a set". Curiosament ambdues competicions van ser guanyades pel mateix club, el Club d'Handbol Granollers.
- Hi ha jugadors que són capaços de llançar a portería autèntics "obusos" a més de 100km per hora.

**EXERCICIS UNITAT DIDÀCTICA: HANDBOL**

**1.- Completa.** Indica el nom i/o la distància de les línies d'una pista on es juga a handbol:




a.- Mesura:

b.- Mesura:

c.- Nom:

d.- Nom:

e.- Nom:

f.- Nom:

g.- Nom:

**2.- Corregeix** l'error subratllat i **escriu de nou la resposta correcta.**

- L'handbol és un esport <u>individual.</u>
- Correcció:

- Un partit consta de dues parts de <u>25 minuts.</u>
- Correcció:

- A la pista hi juguen <u>8 jugadors (7 més el porter).</u>
- Correcció:

- Un jugador no pot tenir la pilota més de <u>5 segons</u> a les seves mans.
- Correcció:

- Un penal es llança des de la línia de 6 metres.
- Correcció:

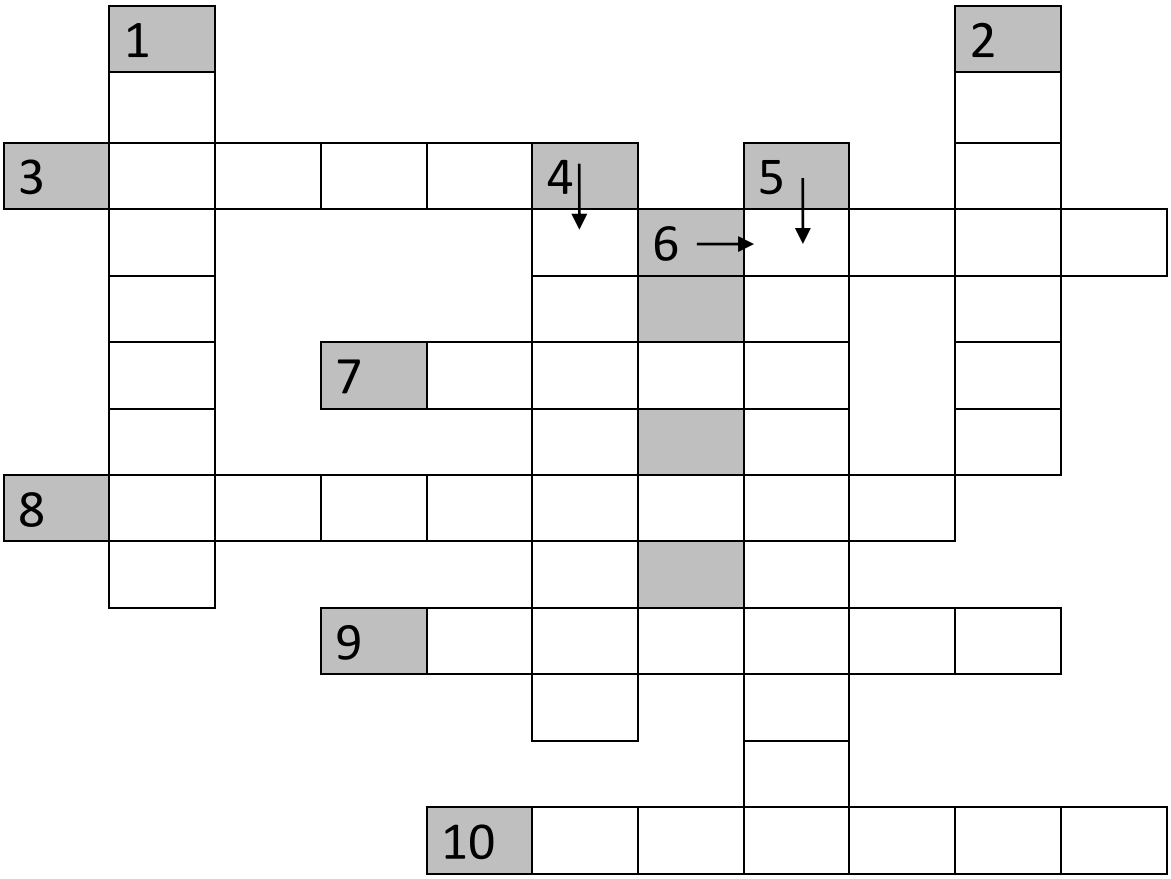
- Si entrem a l'àrea de porteria mentre defensem, se'ns sanciona amb un llançament de falta.
- Correcció:

- El llançament de falta es realitza des de la línia de 7 metres.
- Correcció:

**3.- Explica** les diferències entre un llançament de falta i un penal.

**4.- Mots encreuats. Escriu** d'esquerra a dreta i de dalt a baix.

1. Han de ser tenses i ràpides i cal evitar que siguin bombejades. Les més emprades són les frontals.
2. Moviments amb què s'intenta "enganyar" un jugador contrari per tal de llançar, passar, etc.
3. A dins només hi pot ser el porter.
4. Acció defensiva en què s'intenta aturar la pilota que un atacant es disposa a llançar a porteria.
5. L'àrbitre ho xiula quan un equip perd el temps i no vol atacar.
6. L'àrbitre el xiula si cometo una falta a un contrincant que té una clara ocasió de gol.
7. Un partit el guanya l'equip que n'ha aconseguit més.
8. És una sanció en què l'equip es queda amb un jugador menys durant dos minuts.
9. N'hi ha 6 metres, 9 metres, a les bandes, en els fons...
10. Jugador molt ràpid que juga molt a prop de la línia de fons i de banda.



**5.- "Reunir la família". Escriu** les paraules següents on els correspongui. Entre parèntesi s'indica el nombre de paraules que hi ha d'haver a cada "família".

*Central, desmarcatge- passos- llançament de falta- des de l'espatlla- 3 segons- exclusió- en recolzament- desqualificació- dobles- porter- amonestació- en suspensió- pivot- expulsió- extrems- rectificat- penal- falta- passivitat- blocatge- ajuda- laterals.*

| | |
|---|---|
| Un equip (5) | |
| Atac (2) | |
| Faltes antiesportives (4) | |
| Defensa (1) | |
| Passada (1) | |
| No puc fer... (4) | |
| Faltes antireglamentàries (3) | |
| Llançament (3) | |

**6.- Comprova els teus coneixements.** De les tres respostes a cada pregunta, només una és correcta. **Subratlla-la o fes-la en negreta.**

1. Quines d'aquestes accions NO POTS FER quan jugues a handbol?
    a. Trepitjar la línia de 6 metres o entrar a l'àrea de porteria (excepte el porter).
    b. Llançar a porteria des de la línia de 9 metres.
    c. Bloquejar la pilota amb les mans quan un atacant llança a porteria.
2. Què és un llançament franc?
    a. És una falta que es sanciona amb un penal.
    b. És una falta que, si es fa entre les línies de 6 i 9 metres, es serveix des de la línia de 9 metres.
    c. És qualsevol falta comesa dins l'àrea de porteria.
3. Quan defensem un atacant que té la pilota a les mans...
    a. Hem de situar-nos al seu costat.
    b. Hem de situar-nos entre ell i la porteria.
    c. Hem de deixar-li lliure el pas per no cometre una falta greu.