A large, faint, stylized illustration of sports equipment in the background. It includes a brown American football with white laces, an orange basketball with black lines, and a white soccer ball with black patterns, all overlapping and surrounded by motion lines.

DOSSIER D'EDUCACIÓ FÍSICA
INSTITUT CAN VILUMARA



ÍNDEX

1.- CONDICIÓN FÍSICA I SALUT	1
1.1.- EL COS HUMÀ I L'EXERCICI FÍSIC	1
1.2.- LA CONDICIÓN FÍSICA I LA SALUT	2
1.3.- L'ESCALFAMENT	2
1.4.- PRIMERS AUXILIS	3
1.5.- QUALITATS FÍSQUES BÀSIQUES:	4
1.5.1.- RESISTÈNCIA	4
1.5.2.- FORÇA	5
1.5.3.- VELOCITAT	5
1.5.4.- FLEXIBILITAT	6
2.- JOCS I ESPORTS	7
2.1.- ELS JOCS EN EDUCACIÓ FÍSICA	7
2.2.- ATLETISME	8
2.3.- GIMNÀSTICA ARTÍSTICA	11
2.4.- BÀDMINTON	13
2.5.- BÀSQUET	16



2.6.- HANDBOL	21
2.7.- VOLEIBOL	27
2.8.- FUTBOL SALA	33
3.- EXPRESSIÓ CORPORAL:	37
3.1.- EXPRESSIÓ CORPORAL	37
3.2.- AERÒBIC	37
3.3.- RESPIRACIÓ I RELAXACIÓ	38
4.- ACTIVITATS FÍSiques EN EL MEDI NATURAL	39
4.1.- EXCURSIONISME	39
4.2.- BTT	40
4.3.- ACTIVITATS A LA NEU	40
4.4.- CURSES D'ORIENTACIÓ	41
5.- ANNEX	42



1.- CONDICIÓN FÍSICA I SALUT

1.1.- EL COS HUMÀ I L'EXERCICI FÍSIC

El cos humà funciona gràcies a l'actuació d'una sèrie d'aparells i sistemes que fan possibles les funcions vitals per a la vida humana:

Aparell respiratori: És l'encarregat d'introduir l'aire de l'exterior a l'interior de l'organisme per absorbir l'oxigen que porta i cedir el CO₂ per a la seva eliminació.

Aparell digestiu: És l'encarregat de possibilitar l'entrada d'aliments, de processar-los, d'absorbir els nutrients essencials i d'eliminar els productes de rebuig.

Aparell cardiovascular: És l'encarregat d'impulsar i transportar la sang per tot l'organisme.

Aparell locomotor: Actua com a suport o estructura del cos humà i produeix el seu moviment.

Els seus components bàsics són:

L'esquelet: format pels **ossos** i les **articulacions**

Ossos: Llargs (fèmur); curts (ossos del canell; vèrtebres); plans (ossos del crani; pelvis)

Articulacions: Mòbils (espatlla; genoll; maluc); semi mòbils (vèrtebres); fixes (articulacions del crani)

Els músculs: poden ser: llisos, estriats (conformen la musculatura de l'esquelet) i múscul cardíac.

El sistema nerviós: És l'encarregat de donar i coordinar les ordres per crear el moviment, així com de regular les funcions de l'organisme humà.

L'exercici físic és qualsevol pràctica física en què l'organisme humà fa moviments de major intensitat i esforç que els considerats normals. Millora la capacitat respiratòria, es desenvolupen el cor i l'aparell circulatori (així la persona té més resistència), millora l'estat de l'aparell locomotor (major força i flexibilitat guarint-nos de moltes lesions), millora l'activitat del sistema nerviós (millors reflexes i coordinació) i ens ajuda a millorar la integració social.



1.2.- LA CONDICIÓN FÍSICA I LA SALUT

La capacitat que tenim per superar millor el cansament que comporta l'exercici físic depèn de l'anomenada condició física. Podem definir la condició física com l'estat físic en què ens trobem en cada moment. La condició física d'una persona es la suma del nivell de cadascuna de les seves qualitats. Les qualitats físiques bàsiques són:

La resistència

La força

La velocitat

La flexibilitat

Altres qualitats són les psicomotores, (coordinació, agilitat i equilibri).

Podem assegurar que una bona condició física permet gaudir una bona salut i prevé malalties. Per aquesta raó la condició física va íntimament lligada a la salut de la persona.

La condició física i la salut no són estats permanents. Poden millorar o empitjorar segons els nostres hàbits siguin més o menys correctes.

Els principals factors que influeixen en aquest estat són: les qualitats psíquiques i socials; la pràctica d'exercici físic; l'alimentació; el descans; l'edat; les condicions genètiques i el consum de drogues

1.3.- L'ESCALFAMENT

L'escalfament cerca preparar el nostre organisme per a l'activitat esportiva posterior i activa principalment alguns òrgans i aparells. L'escalfament ha de ser suau i progressiu, la duració és personal i s'ha d'intentar mobilitzar la major part dels grups musculars i articulars de l'organisme. En acabar l'escalfament no s'ha de deixar passar massa estona abans de començar l'exercici.

L'escalfament consta de tres parts fonamentals:

1a part. Exercicis generals: exercicis dinàmics (en desplaçament). Es realitzen de manera suau i cerquen mobilitzar, d'una manera general, totes les parts del nostre cos.

2a part. Exercicis de flexibilitat: exercicis localitzats en una part del nostre organisme (braços, cames, esquena...). Normalment es tracta d'exercicis d'estirament.

3a part. Exercicis específics de l'esport: en aquesta part es realitzen accions similars a l'esport que es practicarà després. El més normal és practicar serveis (per exemple en el tenis), passades i llançaments (en els esports col·lectius...) , sortides i corregudes curtes (en el cas de l'atletisme...).



1.4.- PRIMERS AUXILIS

Davant d'una possible lesió, el primer que cal fer és intentar valorar-ne la gravetat. Si sembla greu, o davant el menor dubte que pugui ser-ho, cal sempre demanar ajut especialitzada (serveis mèdics, ambulància...).

Recorda la norma "**PAS**":

1. **P**revenir.
2. **A**visar.
3. **S**ocórrer.

Algunes lesions típiques amb els seus símptomes i les actuacions que cal dur a terme són:

Símptomes	Probable lesió	Actuacions
Sensació de "rampa"	Contracció muscular per cansament	Repòs; estiraments i gel
Sensació d'estrebada muscular	Ruptura de fibres	Gel; repòs; no fer massatge i anar al metge
Dolor intens a l'extrem del múscul	Tendinitis	Gel; repòs absolut i anar al metge
Dolor agut provocat per un cop; inflamació i blau	Contusió	Gel; repòs; anar al metge
Esclafit, dolor intens e impossibilitat de moviment	Fractura o fissura	No moure; fixar la part lesionada i trasllat urgent al metge
Dolor després d'una torçada	Distensió de lligaments	Gel; repòs i anar al metge
Cop molt fort i dolor intens a una articulació	Luxació	Immobilització i trasllat urgent al metge
Sagna el nas	Hemorràgia nasal	Mantenir el cap dret; pressionar per dalt durant 5 minuts i respirar per la boca
Sensació d'asfíxia durant l'exercici	Insuficiència respiratòria	Realitzar inspiracions i expiracions profundes
Impossibilitat de respirar	Crisi asmàtica	Aturar l'exercici; usar broncodilatador i relaxar-se
Sensació de set, decaïment...	Deshidratació	Beure aigua i mullar-se el cap
Mal de cap o mareig per exposició prolongada al sol	Insolació	Aturar l'exercici; beure aigua; tovallola humida al cap i anar al metge



1.5.- QUALITATS FÍSQUES BÀSIQUES

1.5.1.- RESISTÈNCIA: és la qualitat física que ens permet realitzar esforços de llarga durada, ja sigui en la pràctica d'un esport, o bé en la nostra vida diària.

Tipus de resistència:

Resistència **aeròbica:** es treballa quan l'exercici que practiquem és d'una intensitat moderada. La sensació de cansament és petita.

Resistència **anaeròbica:** es treballa quan l'exercici que practiquem un esforç molt intens. És molt més esgotador.

Ens interessa més practicar la resistència aeròbica, mitjançant treballs més llargs però més tranquils, ja que és la qualitat que desenvolupa el nostre sistema cardiovascular, oxigena la musculatura, etc.

Podem controlar la intensitat de l'exercici mitjançant el control de les pulsacions (freqüència dels batecs del nostre cor).

La **zona de canvi** és el moment en el qual es comença a treballar anaeròbic i se situa entre el 70 i el 85% de la freqüència cardíaca màxima, que és 220 puls/min menys l'edat de l'individu.

Beneficis que ens aporten treballar la resistència:

Augment del nombre de glòbuls vermells.

Augment de la mida del cor.

Augment de la xarxa de capil·lars.

Augment de la capacitat respiratòria.

Mètodes per millorar la resistència:

Sense pausa de recuperació:

La marxa.

La cursa contínua.

Circuit natural.

Fart lek.

Aeròbic.

Amb pausa de recuperació:

Circuit d'exercicis.

Cursa en costes.

Mètode de repeticions o sèries.

Altres: Bicicleta; natació; excursionisme; altres esports.



1.5.2.- FORÇA: és la qualitat física que ens permet vèncer una oposició mitjançant una acció muscular.

Tipus de força:

Força **màxima**: en aquesta força l'oposició o càrrega a vèncer es molt elevada.

Força **explosiva**: es tracta de desenvolupar una força per vèncer una oposició petita. A més, el moviment és molt ràpid.

Força **resistència**: es desenvolupa per vèncer una oposició de caràcter mitjà, que no és màxima ni petita. Aquesta força es realitza durant un temps prolongat.

	FORÇA MÀXIMA	FORÇA EXPLOSIVA	FORÇA RESISTÈNCIA
PES	Màxim	Mínim	Mitjà
REPETICIONS	Poques	Poques i ràpides	Moltes
RECUPERACIÓ	Llarga	Llarga	Curta

Beneficis que ens aporta treballar la força:

Augmenta la capacitat de contracció de les fibres musculars.

Augmenta el gruix de les fibres musculars (hipertròfia muscular).

Augmenten el volum i la consistència dels tendons.

Augmenten les reserves d'energia musculars.

Contribueix al manteniment de la postura correcta

Mètodes d'entrenament de la força:

Entrenament en circuit en el gimnàs.

Sessió d'exercicis gimnàstics.

Entrenament amb pesos i sobrecàrregues.

Multisalts i multillançaments.

1.5.3.- VELOCITAT: és la qualitat física que ens permet realitzar un moviment en el menor temps possible. Depèn de dos factors: el nerviós, per transmetre les ordres i el muscular per executar-les.

**Tipus de velocitat:**

Velocitat **de reacció**: capacitat de respondre tan ràpid com sigui possible a un estímul. És molt important en un corredor de velocitat o en un porter d'handbol o de futbol.

Velocitat **de desplaçament**: és la que permet recórrer una distància en el menor temps possible. L'exemple més clar és el d'un corredor de velocitat.

Velocitat **gestual**: és la qualitat que ens permet realitzar un gest en el menor temps possible; es tracta d'aconseguir moure una part del cos el més ràpid possible. Un exemple es un jugador de tennis taula.

Beneficis que ens aporta treballar la velocitat:

Transmissió de les ordres del sistema nerviós més ràpida.

Augment del volum muscular: hipertròfia.

Augment de les reserves d'energia pròpies d'esforços curts i ràpids.

Mètodes d'entrenament de la velocitat:

Curses ràpides i repetides

Reaccionar a estímuls diversos

Multisalts

Mètode de treball amb sobrecàrregues

Millorar la coordinació de moviments

1.5.4.- FLEXIBILITAT: és la qualitat física que ens permet realitzar moviments de gran amplitud amb alguna part del nostre cos.

És una qualitat involutiva, es a dir, que disminueix amb l'edat.

Aquesta qualitat depèn de dos factors: capacitat d'estirament de la musculatura i capacitat de moviment de les articulacions.

Tipus de flexibilitat:

Flexibilitat **dinàmica**: quan l'exercici es realitza en moviment.

Flexibilitat **estàtica**: quan es tracta de mantenir una posició d'estirament passiva, sense moviment.

Beneficis que ens aporta treballar la flexibilitat:

S'incrementa el recorregut de les articulacions

Augmenta la capacitat d'elongació del músculs

Endarrerereix els efectes de l'envelliment de les articulacions

Ajuda a alleujar tensions; a relaxar-nos

Mètodes d'entrenament de la flexibilitat:

Mètode dinàmic

Estirament estàtics i estiraments passius forçats.



2.- JOCS I ESPORTS

2.1.- ELS JOCS EN EDUCACIÓ FÍSICA

Són activitats lúdiques que cerquen la diversió mitjançant la pràctica d'activitat física.

A diferència dels esports, en els jocs són els mateixos participants els qui es posen d'acord sobre les normes que cal respectar, l'espai en què es jugarà, el nombre de participants, ...

2.1.1.- JOCS TRADICIONALS

Són jocs molt antics que els nostres avantpassats practicaven fa molts anys i que han anat passant de pares a fills a través de les generacions. Cada territori té els seus propis jocs tradicionals que formen part del seu patrimoni cultural.

Els podem classificar en:

Jocs de força: estirar la corda; arrencar cebes

Jocs de pilota: a matar

Jocs de cursa: tocar i parar; tallar el fil; el mocador; curses de sacs

Jocs de corda: saltar a la corda; la serp

Jocs d'habilitat: bitlles; la xarranca

2.1.2.- JOCS I ESPORTS ALTERNATIUS

Darrerament s'han incorporat a l'Educació Física una sèrie de materials que també podríem denominar alternatius i que permeten la pràctica de molts jocs i esports.

Els més coneguts són:

La pilota indiana o indiaca

El plat volador o frisbee

El prebeisbol

Les pales

El fut-volei

Les xanques

Els jocs malabars



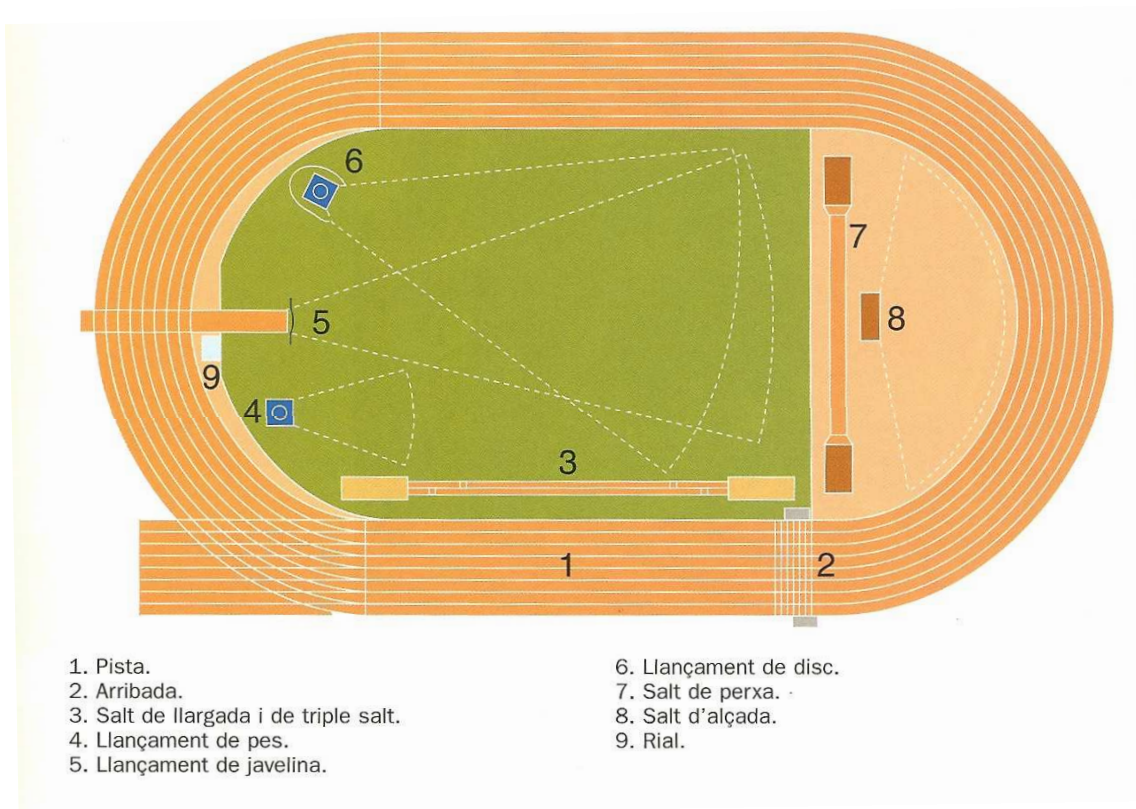
2.2.- ATLETISME

2.2.1 Reglament bàsic

2.2.1.1 Espai de pràctica

L'atletisme es pot practicar en espais diversos: en un estadi a l'aire lliure, en una pista coberta, camp a través o *cross country* i en qualsevol cursa popular.

L'espai de pràctica reglamentari és la pista d'atletisme.



2.2.1.2 Programa oficial de proves

Les proves que constitueixen el programa d'atletisme en pista són

Curses:

Velocitat: 100 m, 200 m, i 400 m

Mig fons: 800 m i 1.500 m

Fons: 3.000 m (femení), 5.000 m, 10.000 m i la maratón



Cursa de tanques: 110 m tanques (masculí), 100 m tanques (femení) i 400 m tanques

Cursa d'obstacles: 3.000 m obstacles

Cursa de relleus: 4x100 m i 4x400 m

Marxa atlètica: 10 km (femení), 20 km i 50 km (masculí)

Concursos:

Salts: de llargada, d'alçada, triple salt i de perxa

Llançaments: de pes, de disc, de martell i de javelina

Proves combinades:

Decatló (masculí): 100 m, 400 m, 1.500 m, 110 m tanques, llargada, alçada, perxa, pes, disc i javelina

Heptatló (femení): 200 m, 800 m, 100 m tanques, llargada, alçada, javelina i pes

2.2.2. Tècnica

2.2.2.1- Cursa

Córrer és un moviment natural de la persona. Però "córrer bé", amb estil, ja és propi d'atletes que han entrenat durant molt de temps la "tècnica de cursa".

Consells bàsics:

No córrer mirant al terra.

Flexionar els braços més o menys formant un angle recte. No hem de creuar-los per davant del pit.

El tronc no ha de estar recte, sinó una mica inclinat.

Recolzar els peus de manera que vagin paral·lels entre ells.

Evitar córrer fent salts; la trajectòria de l'atleta ha de ser en línia recta, cal evitar córrer fent corbes.

La diferencia entre caminar i córrer consisteix en que quan camines sempre ets en contacte a terra, almenys amb un peu; en la cursa, en canvi, hi ha un instant que cap peu toca a terra. Podríem dir que és com un vol, si bé quan parlem en termes de tècnica de cursa ho anomenem **fase aèria**. El moment de contacte a terra l'anomenem **fase terrestre**.



2.2.2.2. Cursa tanques

Les curses de tanques no s'han de córrer fent grans salts. Són curses normals en què les tanques es "passen", no es "salten".

Les fases del pas de tanca són:

Atac: avançant el cos i aixecant el genoll de la cama d'atac.

Franqueig: estirant la cama d'atac. L'altra cama gira per passar cama i peu paral·leles a la tanca. El cos molt inclinat cap endavant.

Contacte a terra: es realitza amb la cama d'atac, rígida com un "bastó", després de passar la tanca. L'altra cama segueix el seu moviment fins a col·locar-se en la direcció de la cursa.

2.2.2.3. Salts:

A classe practicarem:

Salt d'alçada

Té quatre fases que descrivim a continuació:

Correguda: aproximació de set a nou passos cap al lloc on es realitza la batuda, començant en línia recta i els tres darrers passos fent una corba i girant fins a col·locar-se d'esquena al llistó.

Batuda: es tracta de convertir la velocitat horitzontal en vertical per poder superar el llistó.

Franqueig: s'arqueja l'esquena i després s'eleva les cames.

Caiguda: d'esquena al matalàs, amb les cames enlaire i de cara al llistó.

Salt de llargada

Té quatre fases:

Correguda: de manera progressiva a fi d'arribar a la taula de batuda a la màxima velocitat.

Batuda: s'endarrereix una mica el cos i es realitza un impuls amb la cama de batuda i s'avança l'altra cama alçant amunt el genoll.

Vol: és la fase aèria del salt. S'ajunten les dues cames. El braç endarrerit dona una volta i s'ajunta amb l'altre braç.

Caiguda: és la presa de contacte a terra. En el moment de caure hem de posar els peus i els braços tan endavant com es pugui.



2.3.- GIMNÀSTICA ARTÍSTICA

2.3.1.- Reglament bàsic

La gimnàstica artística és un esport amb diferents modalitats, segons es tracti de categoria femenina o masculina.

Els jutges s'encarreguen de puntuar els exercicis en cada aparell. La puntuació major i menor s'eliminen i amb les notes restants es fa la mitjana d'on surt la nota final.

Els gimnastes han de realitzar uns exercicis **lliures** i uns exercicis **obligatoris**.

A l'hora de puntuar també es tenen en compte aspectes com l'originalitat, les combinacions que es realitzen, la vistositat, etc.

Es penalitzen els errors respecte a la col·locació del cos i les faltes en la tècnica d'execució del exercicis.

En el cas de caure de l'aparell, el gimnasta rep una forta penalització en la puntuació, però pot continuar l'exercici.

2.3.2.- Programa oficial de proves

La **categoria femenina** inclou quatre disciplines:

Terra o mans lliures: es practica en una lona quadrada (12 x 12 m), d'on les gimnastes no poden sortir. Durant el temps que oscil·la entre un minut i un minut i mig, han de desenvolupar una composició coreogràfica amb música que inclogui elements gimnàstics.

Barra d'equilibris: es tracta d'una barra de fusta de 10 cm d'amplada i 5 m de llargada, situada a 1,20 m d'alçada. Al seu damunt s'han de realitzar salts, girs, equilibris, etc. Exigeix una gran concentració i molt d'equilibri per evitar caure a terra.

Poltre de salts: té una alçada de 1,20 m. El salt té diverses fases: **correguda**, per acostar-se al aparell; **batuda** damunt d'un trampolí; **vol** fins a col·locar-se d'amunt l'aparell; un **segon vol** en què es fan exercicis acrobàtics i una **caiguda** a terra amb els peus junts.

Paral·leles asimètriques: són dues barres paral·leles col·locades a alçades diferents i separades una de l'altra. La barra superior és situada a una alçada de 2,30 m i la inferior a 1,50 m. Les gimnastes poden fer canvis de barra, realitzar voltes, girs, etc sense tocar a terra fins al final de l'exercici.





La categoria masculina inclou sis disciplines:

Terra o mans lliures: és igual que en la categoria femenina però dura entre 50 i 70 segons i és sense música.

Barra fixa: es tracta d'una barra d'acer situada a 2,60 m d'altura, que té una longitud de 2,40 m. Els moviments més importants que es poden realitzar són els balanceigs, els molins amb una i dues mans; etc.

Cavall amb arcs: es tracta d'un poltre més llarg, d'una altura de 1,10 m i que té damunt dos arcs on s'agafa el gimnasta per realitzar els exercicis. El gimnasta no pot tocar l'aparell amb cap part del cos ni aturar-se. S'hi realitzen moviments pendulars (passades laterals i tisores) i circulars (molins).

Poltre de salts: és el mateix aparell que es fa servir en categoria femenina, però es col·loca al llarg, és a dir, en la mateixa direcció de la correguda d'impuls del gimnasta.

Paral·leles: són dues barres de fusta paral·leles, situades a una altura de 1,75 m. El gimnasta, agafat d'una o de les dues alhora, hi pot realitzar equilibris, vols, girs, tisores, etc.

Anelles: hi ha dues anelles de fusta subjectades a uns cables i penjades a 2,85 m d'altura. El gimnasta hi realitza girs, voltes o equilibris.



2.3.3.- Tècnica

A l' institut no disposem de tots els aparells. Practicarem mans lliures i salt de poltre.

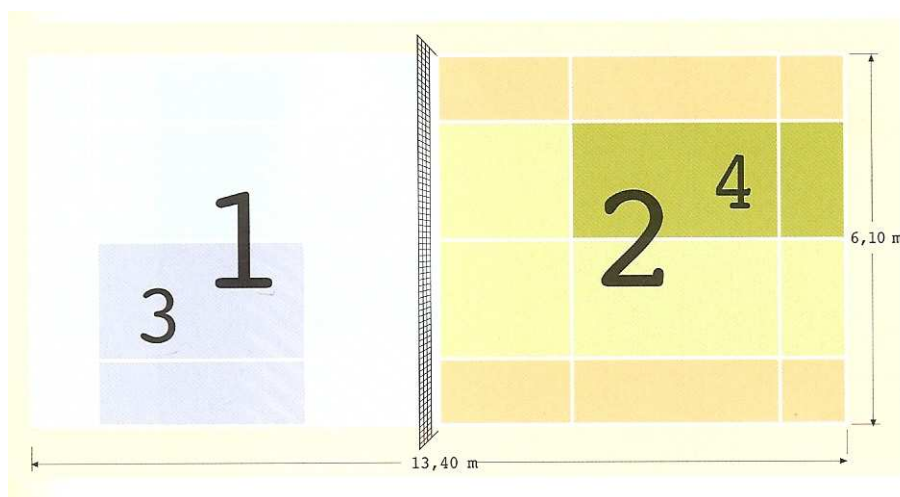
Els exercicis de mans lliures més coneguts són: l'àngel frontal; la tombarella; la vertical de mans; la vertical amb tres recolzaments; la vertical tombarella; la roda lateral; la rondada; la vertical pont; el capgirell i el flic-flac



2.4.- BÀDMINTON

2.4.1.- REGLAMENT BÀSIC

Terreny de joc



1: terreny de joc individuals; 2: terreny de joc dobles:

3: zona de servei individuals; 4: zona de servei dobles

Jugadors: es pot jugar en la modalitat individual, en la de dobles i en la de dobles mixtos.

Inici del joc: al principi del partit i quan la puntuació és zero o parell, el servei es fa del costat dret i si el resultat és imparell es fa del costat esquerra. Comença servint el jugador que ha guanyat el sorteig i a la resta de punts, el jugador que ha guanyat el punt anterior. Als jocs posteriors, començarà servint el jugador que ha guanyat el set anterior.

Desenvolupament del joc: l'objectiu és aconseguir colpejar el volant amb la raqueta i fer-lo passar per damunt la xarxa al camp contrari de manera que l'adversari sigui incapaç de tornar-lo al nostre

Puntuació: es juga al millor de tres sets o jocs, és a dir, s'han de guanyar dos sets o jocs. Cada set es juga a 21 punts amb diferència de dos. Si es produeix empat a 20, guanyarà el primer que faci dos punts consecutius. Si s'arriba a 29-29, guanya el joc el primer que arribi a 30.

Al final de cada joc es canvia de camp. Al tercer joc, els jugadors també canvien de camp quan un d'ells arriba a 11 punts.



En el **joc de dobles**, quan el servidor perd el servei, passa a servir el company del receptor; després el company del primer servidor i després el primer receptor.

Duració: no hi ha límit de temps.

Material: raqueta i volant.

Accions que es poden fer:

Colpejar el volant amb la raqueta.

Continuar el joc si el volant toca la xarxa excepte en el servei.

Accions que no es poden fer:

Colpejar el volant amb qualsevol part del cos.

Colpejar el volant dues vegades consecutives en el mateix camp.

Tocar la xarxa amb el cos o amb la raqueta.

Envair el camp contrari per damunt o per sota la xarxa.

Colpejar amb el volant el sostre, a terra o enviar-lo fora del camp.

Situar-se, en el moment del servei, fora de l'àrea corresponent.

Totes aquestes accions se sancionaran amb falta i s'atorgarà el servei al jugador contrari que també anotarà un punt. Si el jugador a qui s'atorga el servei ja el tenia, també anota un punt.

2.4.2.- TÈCNICA

Subjecció de la raqueta

Posició bàsica: cames flexionades i raqueta amunt.

Servei: en el moment del cop, el cap de la raqueta ha de trobar-se per sota la mà i per sota de la línia del maluc.

Cops bàsics:

Clear: "globus" potent que cerca allunyar el contrari de la xarxa. Trajectòria molt alta amb una gran paràbola.

Drive: cop de trajectòria horitzontal i llarga. Paràbola tensa.

Deixada: cop de trajectòria curta i paràbola mínima que pretén que el volant caigui just darrera la xarxa. Molt útil si el contrari se'n troba allunyat.

Esmaixada: cop potent de trajectòria descendent i ràpida per guanyar el punt.



Drop: cop de trajectòria descendent, just a la xarxa, però que es realitza des del fons de la pista.

2.4.3.- TÀCTICA

Individual: situar-se enmig del camp, en posició bàsica i recuperar aquesta posició després de cada cop.

Col·lectiva:

Sistemes de joc:

Davant-darrera: un jugador, que ha de ser ràpid i amb bona tècnica, es col·loca a prop de la xarxa per atacar els volants amb trajectòries baixes i l'altre, que ha de ser potent i bon defensor i atacant, es col·loca darrera. És un sistema ofensiu.

En paral·lel: els dos jugadors se situen a la mateixa alçada, cobrint cadascun una meitat del camp. És un sistema més defensiu.

Mixt: és una combinació dels dos anteriors. Es realitza jugant el sistema davant-darrera en atac i en paral·lel en defensa.



2.5.- BÀSQUET

2.5.1.- REGLAMENT BÀSIC

Terreny de joc



Jugadors: cada equip el componen 12 jugadors, 5 dels quals són a la pista.

Inici del joc: un jugador de cada equip efectua el salt inicial al mig del camp.

Desenvolupament del joc: es tracta d'aconseguir introduir la pilota dins la cistella de l'equip contrari.

Puntuació: les cistelles poden valer 1 punt (llançament lliure), 2 punts (a l'interior de la línia de 6,25) i 3 punts (des de l'exterior de la línia de 6,25).

Qui guanya el partit: l'equip que aconsegueix més punts.

Duració: quatre temps de 10 minuts de temps real. Les pròrrogues tenen una durada de 5 minuts.

Accions que es poden fer:

Córrer fent botar la pilota.

Jugar la pilota amb les mans i introduir-la a la cistella.

Accions que no es poden fer:

Passos: no es poden fer més de dos passos amb la pilota a les mans.

Dobles: no es pot botar la pilota amb les seues mans ni tampoc botar la pilota, agafar-la i torna a botar-la.



Peus: no es pot tocar la pilota amb les cames.

Trepitjar la línia de fons o de banda quan tenim la pilota.

Camp enrere: si et trobes atacant ja en camp contrari no pots retornar la pilota al camp propi.

5 segons: és el temps de què disposa un jugador per passar, llançar o fer botar la pilota.

24 segons: és el temps màxim de què disposa un equip per llançar a cistella.

3 segons: un jugador atacant no pot romandre més de tres segons dins l'àrea restringida.

8 segons: és el temps màxim que un equip té per passar al camp contrari quan ataca.

Faltes personals: es produeixen quan toques, empentes o dones un cop a un jugador de l'altre equip. Se sancionen amb:

Servei des de la línia de banda o de fons més propera.

Dos llançaments lliures si el jugador estava tirant a cistella dins la zona de 6,25 i tres llançaments si el jugador estava tirant fora d'aquesta zona.

Llançament addicional i val la cistella si el jugador que rep la falta converteix el llançament.

Quan un jugador acumula 5 faltes personals, ha d'abandonar el camp i un altre company ocupa el seu lloc.

Faltes d'equip: es produeixen quan, en una part del partit, els jugadors d'un equip totalitzen 4 faltes personals. A partir d'aquest moment les personals seran sancionades amb dos tirs lliures.

Faltes antiesportives: són agressions a un contrari o faltes personals intencionades. Es compten com una falta personal al jugador que l'ha comesa i se sancionen amb dos llançaments lliures i la possessió de la pilota per a l'equip que ha rebut la falta.

Faltes tècniques: són accions en què un jugador o entrenador cometen una falta de respecte als contraris o als àrbitres. Si es tracta d'un jugador es compta com a personal i se sanciona amb un llançament lliure (si el jugador és a la pista) o dos llançaments lliures (si s'imputa a algú de la banqueta) i possessió de la pilota per a l'equip que rep la falta.



2.5.2.- TÈCNICA

Posició bàsica

Bot: d'avançada i de protecció

Recepció de la pilota

Tipus de passada: picada amb una mà; per damunt el cap; amb una mà o de beisbol; de pit

Sortida: cap el mateix costat i amb pas creuat

Parades: d'un temps i de dos temps

Fintes: de passada; de recepció; de llançament

Llançament: fonamental, en suspensió; amb entrada a cistella

Rebot: defensiu i ofensiu

Bloqueig

2.5.3.- TÀCTICA

En atac:

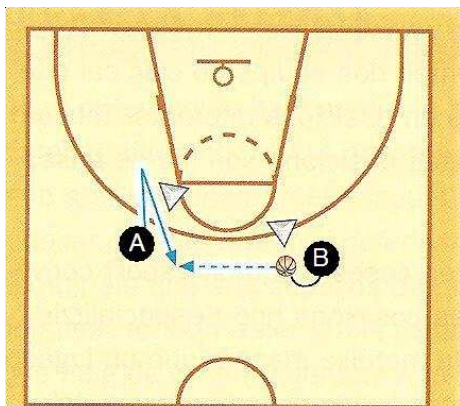
Individual:

L'u contra un

Col·lectiva:

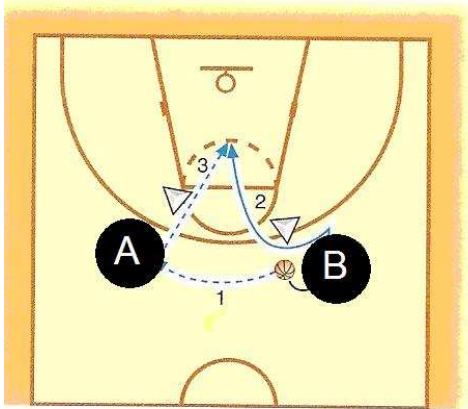
Dos contra dos: per iniciar-nos a la tàctica, fem servir jugades com:

Desmarca't





Passar i tallar

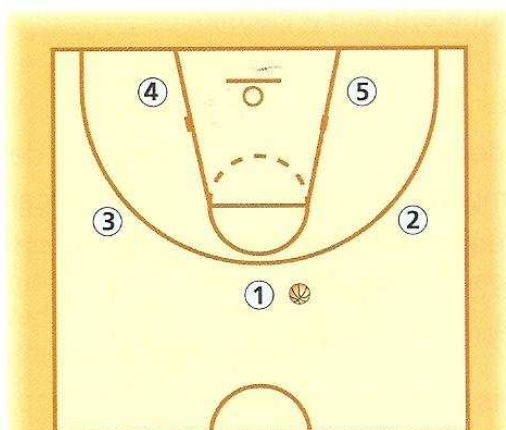


Sistemes de joc:

És la col·locació dels jugadors en el terreny de joc. Un sistema d'atac és la manera en què un equip s'organitza quan té la pilota.

Els mes coneguts són:

1-2-2





1-3-1



En defensa:

Individual:

Oponent amb pilota: defensem davant el jugador tenint darrera la cistella.

Oponent sense pilota: defensem en triangle (jugador atacant; jugador defensor i pilota).

Tipus de defensa:

Individual: a cada jugador se li assigna el marcatge d'un jugador contrari i l'ha de seguir allà on vagi i dificultar-li totes les accions d'atac.

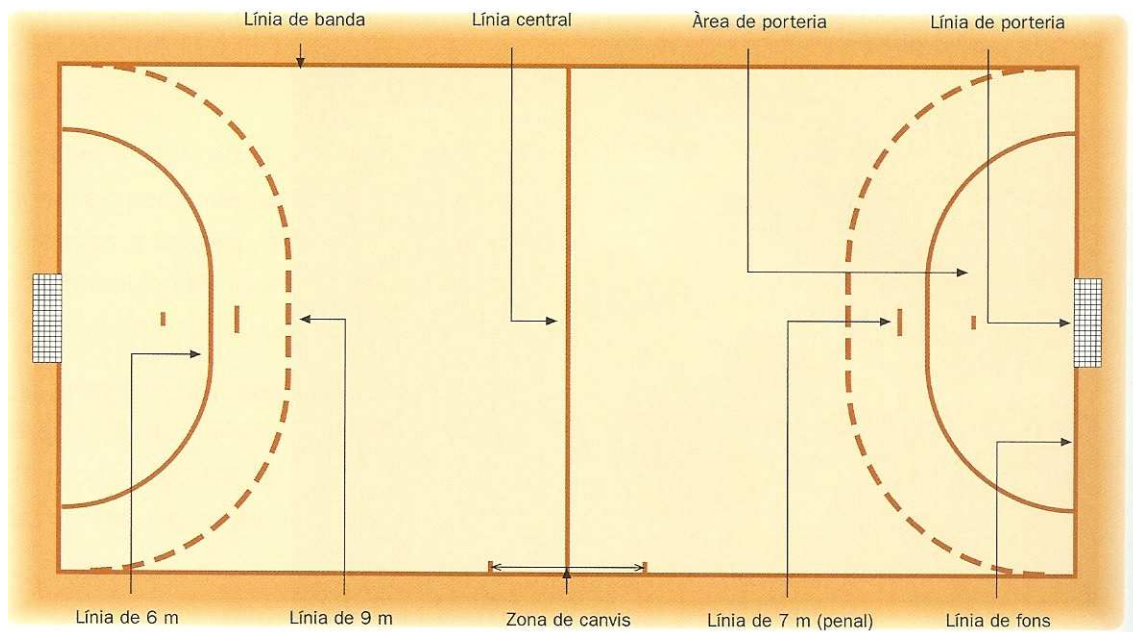
Zonal: a cada jugador se li assigna una zona del terreny de joc i ha de defensar al jugador que es trobi en ella.



2.6.- HANDBOL

2.6.1.- REGLAMENT BÀSIC

Terreny de joc



Jugadors: Cada equip el componen 12 jugadors, dels que 7 són els que juguen a la pista (6 de camp i un porter).

Desenvolupament del joc: es tracta d'aconseguir introduir la pilota, amb les mans, dins la porteria contrària.

Puntuació: sempre que la pilota traspassi totalment la línia de porteria s'aconsegueix un gol.

Qui guanya el partit: l'equip que aconsegueix més gols. Un partit pot acabar en empat.

Duració: es juguen dues parts de 30 minuts amb un descans de 10 minuts.

Serveis:

D'inici: es fa trepitjant la línia central.



De banda: es fa trepitjant la línia de banda

De porteria: el fa el porter i dins la seva àrea.

De qualsevol servei es pot aconseguir gol directament sempre i quan un peu estigui en contacte amb el sòl.

Accions que es poden fer:

Fer tres passos abans i després de fer botar la pilota.

Llançar a porteria des de dins de l'àrea de 6 metres, si hem saltat sense trepitjar la línia i llancem abans de tocar a terra.

El porter, dins de la seva àrea, pot tocar la pilota amb els peus i no fa falta de dobles, ni passos, ni tres segons.

Si el porter toca la pilota i aquesta surt per la línia exterior de porteria, treu ell de dins l'àrea. Si la pilota es tocada per un defensor serà córner.

Sempre es pot fer gol directament de qualsevol servei sempre i quan un peu estigui en contacte amb el sòl...

Accions que no es poden fer:

Peus: tocar la pilota per sota del genoll.

Passos: donar més de tres passos amb la pilota a les mans.

Dobles: no es pot tornar a botar la pilota si ja l'has botat i agafat amb anterioritat.

3 segons: no es pot retenir la pilota més de tres segons sense fer-la botar, passar-la o llençar a porteria.

Trepitjar la línia de 6 metres o entrar a l'àrea de porteria.

Passivitat: no es pot perdre temps sense atacar a porteria.

Totes aquestes accions es sancionen amb **cop franc** i l'equip contrari treu des del lloc on s'han produït, excepte si es produeixen entre 6 i 9 metres; llavors es treu des de la línia de cop franc i els defenses s'han de col·locar a la línia de 6 metres.

Faltes antireglamentàries:

Cop franc: les accions que hem vist abans i empentar, subjectar o donar un cop al contrari.

Penal: és un llançament lliure des de 7 metres i es sanciona:



quan fem una falta i el contrari es troba en clara situació de gol;

quan defensem dins l'àrea de porteria;

quan passem la pilota al porter dins la seva àrea.

Sancions disciplinàries: són d'aplicació progressiva:

Amonestació: el jugador rep una targeta groga. Es poden treure 3 com a màxim per equip.

Exclusió: el jugador es expulsat del camp durant dos minuts i l'equip resta aquest temps amb un jugador menys.

Desqualificació: el jugador rep una targeta vermella i no pot tornar a jugar; normalment a la tercera exclusió o a la primera si l'acció és molt greu. Passats 2 minuts, pot ocupar el seu lloc un altre company.

Expulsió: és la més greu de totes i l'equip resta el que queda de partit amb un jugador menys. Normalment, mai s'expulsa un jugador.

2.6.2.- TÉCNICA

Posició bàsica: atac i defensa

Recepció

Passada: frontal; de maluc; de pronació; en deixada

Bot

Fintes: de desmarcada; de passada; de llançament

Llançament: amb suport; en suspensió; de maluc; rectificat.

2.6.3.- TÀCTICA

En atac:

Individual:

Amb pilota: llançament ó 1X1

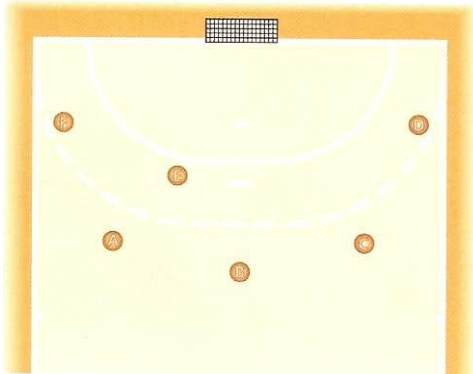
Sense pilota: ajuda i desmarcatge



Col·lectiva:

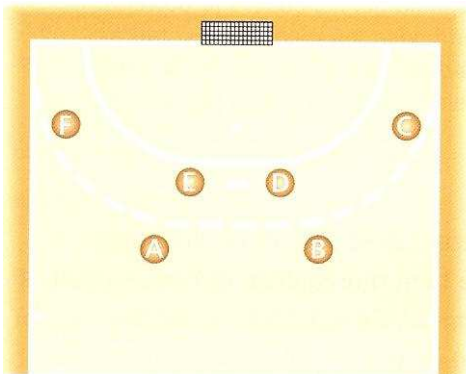
Sistemes de joc: són la disposició dels jugadors sobre el terreny de joc. Els més emprats són:

3:3



- A Lateral esquerra
- B Central
- C Lateral dret
- D Extrem dret
- E Pivot
- F Extrem esquerra

4:2



- A Lateral esquerra
- B Lateral dret
- C Extrem dret
- D Pivot dret
- E Pivot esquerra
- F Extrem esquerra

Mitjans bàsics tàctics: són combinacions que pretenen obtenir una superioritat numèrica a partir d'una situació d'igualtat numèrica.

Passa i va: passada al company; desmarcatge i recepció per efectuar llançament a porteria.



Encreuament: anar amb pilota a buscar el defensor del company que es creua per darrera per rebre i continuar cap a porteria.

Penetracions successives: atacar al mig de dos defensors per atraure l'atenció d'ambdós i passar la pilota al company que finalitza o continua amb altra penetració i així successivament fins que un atacant es queda solament enfront del porter.

Bloqueig: passar la pilota al company i fer un barrera al seu defensor per aconseguir que es desmarqui i finalitzi o bé rebre la pilota després de continuar el bloqueig.

Pantalla: aquest és l'únic mitjà que no busca superioritat numèrica sinó física; es tracta de fer una barrera davant la defensa i passar la pilota a un company bon llançador per a que efectuï un llançament per sobre de la tanca.

En defensa:

Individual:

Oponent amb pilota: blocatge

Oponent sense pilota: defensa en triangle

Col·lectiva:

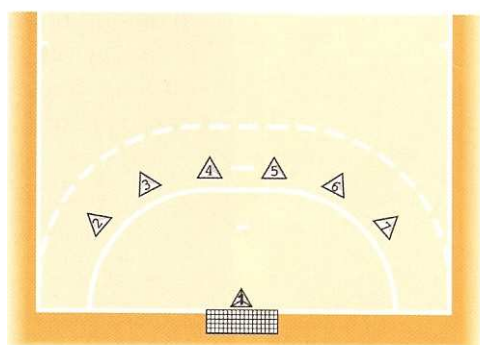
Tipus de defensa:

Individual: cada defensor es fa càrrec d'un atacant i el segueix.

Zonal: cada defensor s'encarrega d'una zona i defensa el jugador que s'hi trobi.

Sistemes de joc:

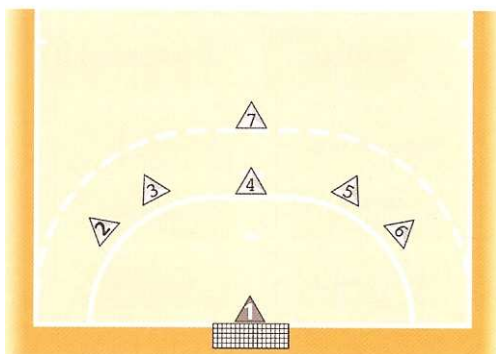
6:0



- 2 Exterior esquerra
- 3 Lateral esquerra
- 4 Central esquerra
- 5 Central dret
- 6 Lateral dret
- 7 Exterior dret



5:1



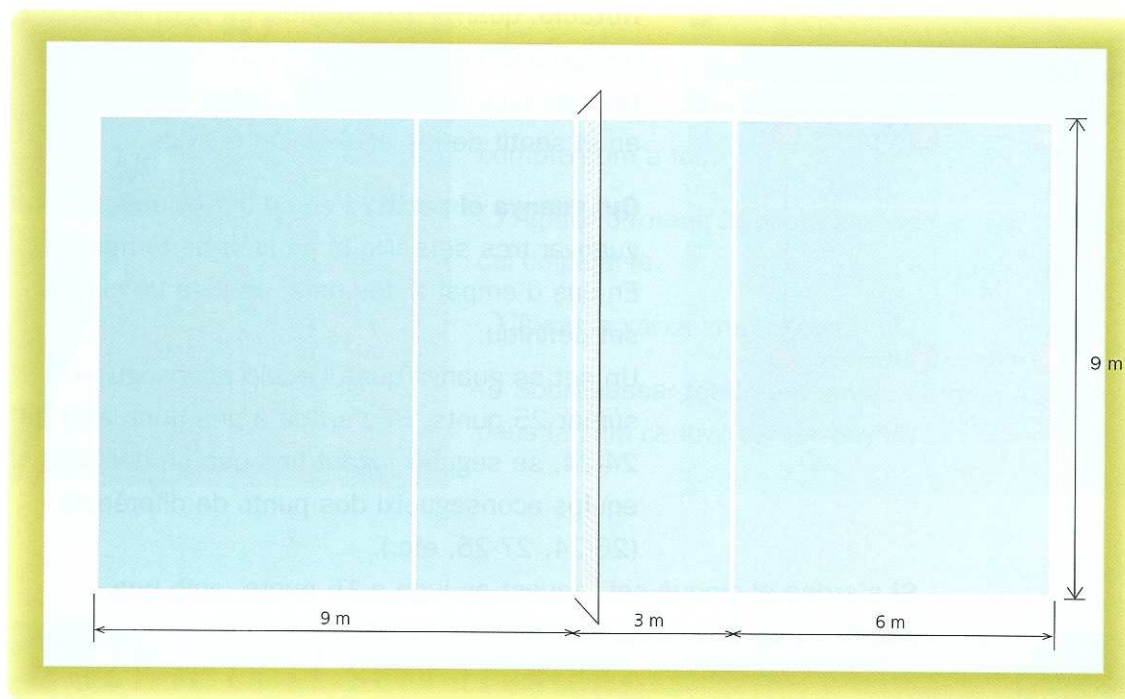
- 2 Exterior esquerra
- 3 Lateral esquerra
- 4 Central
- 5 Lateral dret
- 6 Exterior dret
- 7 Avançat



2.7.- VOLEIBOL

2.7.1.- REGLAMENT BÀSIC

Terreny de joc



Jugadors: cada equip el componen 12 jugadors, dels quals 6 juguen simultàniament a la pista.

Inici d'un set: en començar cada set, els jugadors han de situar-se tres davant (davanters) i tres darrere (defenses).

Desenvolupament del joc: es tracta d'aconseguir passar la pilota per damunt la xarxa i que boti al terra del camp de l'equip contrari.

Puntuació: cada vegada que un equip guanya una jugada aconsegueix un punt i el dret al servei.

S'aconsegueix un punt i dret a servei quan:

La pilota toca a terra en camp contrari.



La pilota, després de tocar un contrari, va fora del terreny de joc o toca a terra en el seu camp.

Es juga al millor de 5 sets, és a dir, hi ha que guanyar 3 sets. Un set es guanya quan l'equip aconsegueix sumar 25 punts amb dos de diferència sobre l'adversari. Si els dos equips empaten a dos sets, se'n juga el cinquè i definitiu set a 15 punts amb dos punts de diferència.

Qui guanya el partit: l'equip que aconsegueix guanyar tres sets.

Duració: no hi ha límit de temps.

Rotació: quan un equip aconsegueix un punt i recupera el servei, ha de realitzar una rotació. En ella, els jugadors roten una posició en el sentit de les agulles del rellotge.

Accions que es poden fer:

Tocar la pilota amb qualsevol part del cos.

Un equip pot efectuar fins a tres tocs de pilota abans de passar-la al camp contrari.

Jugar la pilota fins i tot fora dels límits del camp, després que l'hagi tocat un company.

Servir, per iniciar el joc, des de qualsevol punt darrere la línia de fons.

És vàlida la jugada en què la pilota passa a camp contrari encara que hagi tocat la xarxa.

Les línies formen part del terreny de joc. Per tant, si la pilota bota damunt, la jugada és vàlida.

Accions que no es poden fer:

Efectuar dos tocs consecutius, excepte després d'haver efectuat un bloqueig, ja que aquest no compta com a toc.

Agafar o retenir la pilota amb les mans. Només es pot colpejar.

Tocar la xarxa amb el cos.

Sobrepasar amb els peus la línia central del terreny de joc.

Variar l'ordre de rotació durant el desenvolupament d'un set.



Totes aquestes accions se sancionen amb un punt per l'equip contrari i la possessió del servei.

2.7.2.- TÈCNICA

Passada de dits: amb els colzes separats uns 90° i les mans davant el front amb els palmells mirant cap enlaire; els dits ben oberts i els polzes cap a la cara, tocar la pilota amb el cap del dits, no amb el palmell de les mans.

Passada d'avantbraços: amb els braços a 45° i les cames molt flexionades, realitzem el toc estirant les cames en direcció a la pilota, amb els braços estirats.

Rematada: té cinc fases:

Correguda: amb dos o tres passos.

Impuls: el darrer pas molt llarg i recolzant el taló a terra. En recolzar l'altre peu, donem un fort impuls cap enlaire amb les dues cames i aixequem els braços.

Salt: en vertical.

Armat: posem la mà darrera el cap, de manera que el colze quedi més endarrere que l'espatlla.

Colpeix: amb el palmell de la mà amb la pilota davant nostre.

Bloqueig: és una acció que té per objecte evitar que la pilota passi al nostre camp. El poden realitzar un, dos o fins a tres jugadors alhora. Pot ser: **actiu**, si els canells fan una flexió endavant per a que la pilota reboti a les mans i toqui el camp contrari, per aconseguir punt, o **passiu**, en què només estirem els braços i les mans per tocar la pilota i continuar la jugada.

Servei: és la manera d'iniciar una jugada quan hem aconseguit un punt. Hi ha diferents tipus de servei: baix, de tennis, lateral, flotant.

L'ordre lògic d'una jugada seria:

Recepció: és el primer toc. Normalment es fa servir la passada d'avantbraços.

Col·locació: és el segon toc. El realitza el col·locador mitjançant una passada de dits.

Rematada: és el tercer toc i el realitzen els rematadors.



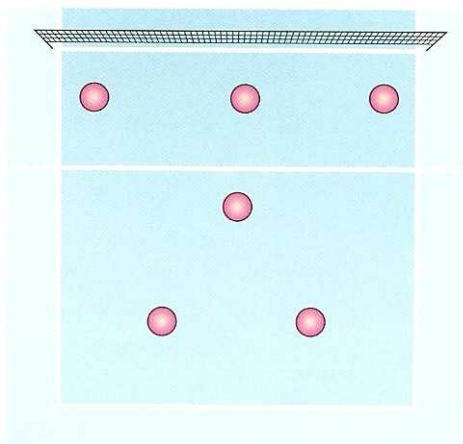
2.7.3.- TÀCTICA

En atac:

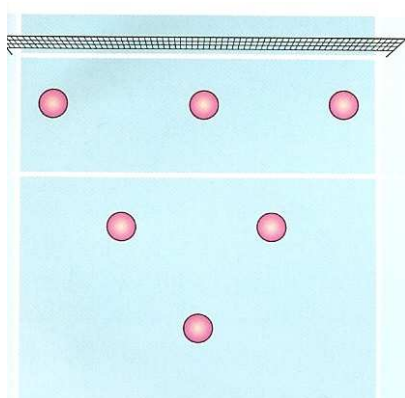
Col·lectiva:

Sistemes de joc: els més utilitzats són:

3-1-2



3-2-1



En funció del nivell d'especialització dels jugadors, també podem parlar de tres sistemes:



Col·locador a torn: és la manera d'organitzar-se més emprada pels que comencen a jugar. El davanter que ocupa la posició 3 és el col·locador i s'encarrega de col·locar la pilota als rematadors (zones 2 i 4). Cada vegada que hi ha una rotació, hi haurà un nou col·locador i dos nous rematadors.

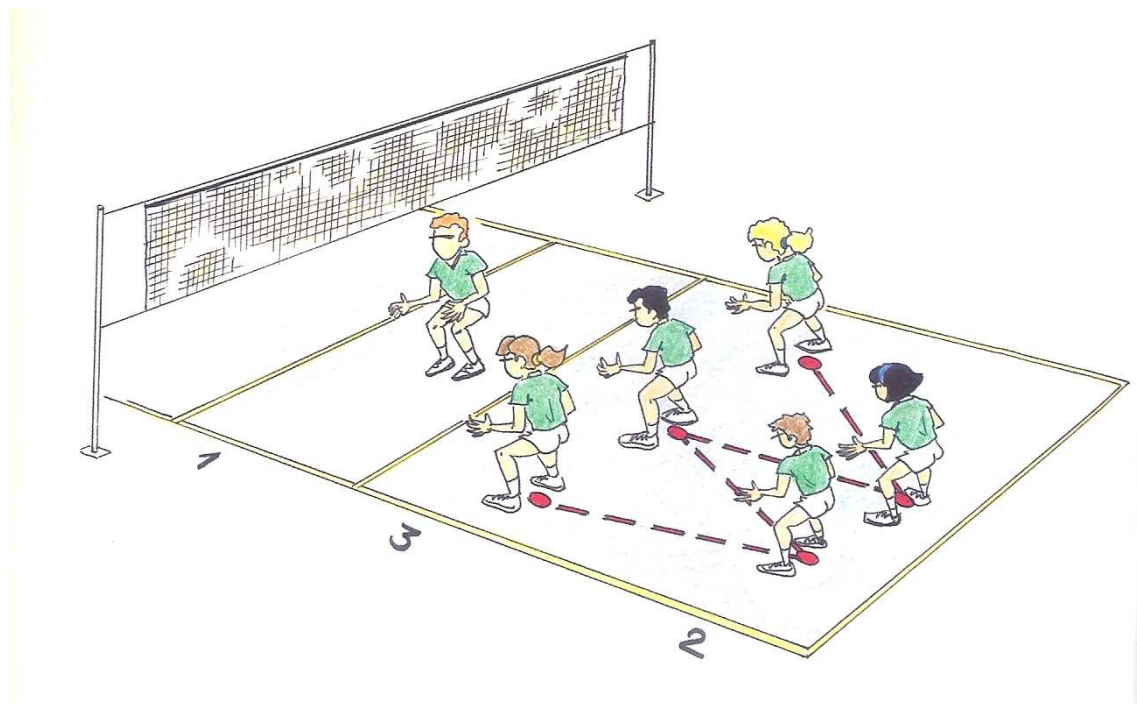
Un col·locador-cinc rematadors: hi ha un especialista en col·locar i durant tot el partit realitza aquesta funció.

Dos col·locadors–quatre rematadors: hi ha dos col·locadors, un situat en la primera fila i un altre en la segona.

En defensa:

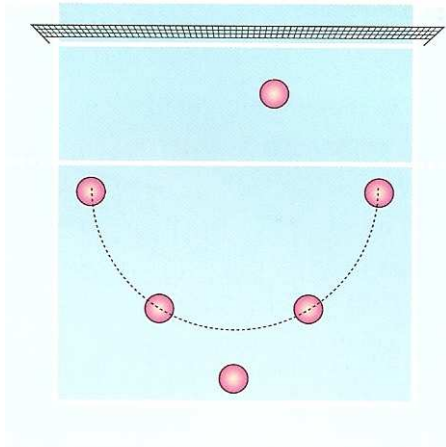
Sistemes de recepció del servei: és la forma d'organitzar-se els jugadors en el terreny de joc a l'hora de rebre el servei de l'equip contrari. Poden ser:

Recepció en W o en 1-3-2





Recepció en semicercle

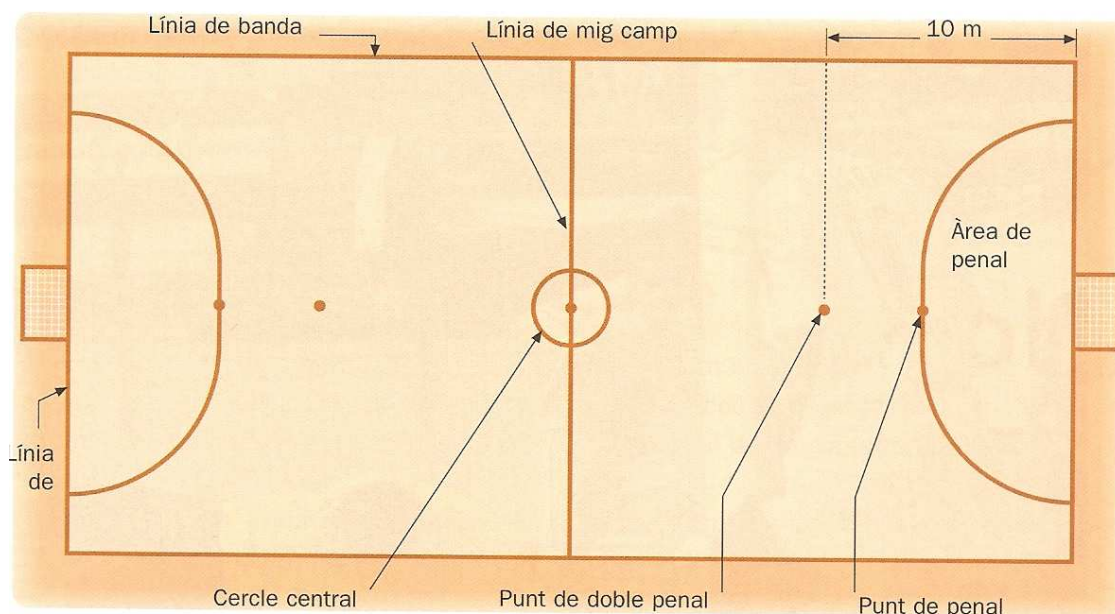




2.8.- FUTBOL SALA

2.8.1.- REGLAMENT BÀSIC

Terreny de joc



fons

Jugadors: cada equip el componen un màxim de 12 jugadors. 5 juguen a la pista, un dels quals fa de porter.

Inici del partit: previ sorteig, un dels equips té dret a triar camp, o bé a realitzar el servei d'inici des del centre de la pista.

Desenvolupament del joc: el joc consisteix a intentar introduir la pilota en la porteria contrària, fent servir els peus o qualsevol part del cos, excepte les extremitats superiors.

Puntuació: s'aconsegueix un gol quan la pilota entra a la porteria i traspasa completament la línia de meta.

Qui guanya el partit: l'equip que aconsegueix més gols.

Duració: dues parts de 20 minuts de temps real.

Serveis:

D'inici: s'efectua amb el peu en direcció al camp contrari.

De banda: s'efectua amb el peu, posant la pilota damunt la línia de banda.



De córner: s'efectua amb el peu des de la cantonada més pròxima al lloc de sortida de la pilota.

De porteria: el fa el porter, amb la mà, des de qualsevol punt de l'àrea de porteria i no pot tocar-la cap company fins que no sigui fora d'aquesta àrea.

Accions que es poden fer:

Jugar la pilota amb qualsevol part del cos, excepte amb els braços.

El porter pot sortir i jugar la pilota fora de l'àrea de porteria.

Accions que no es podem fer:

Faltes tècniques:

Donar un cop de peu, fer la traveta, fer caure, carregar de manera violenta, subjectar, empentar un contrari.

Jugar la pilota amb les extremitats superiors de manera intencionada.

Aquestes faltes es sancionen amb un **xut lliure** i s'anota **falta acumulativa**. Se serveix des del lloc on s'ha comès la falta i l'equip infractor té dret a formar una barrera a una distància de 5 metres de la pilota. Pot aconseguir gol directament.

Si la falta es produeix dins l'àrea, serà castigada amb un **llançament de penal**.

Les abans anomenades faltes personals:

Trigar més de quatre segons en efectuar un xut lliure, un servei de banda, de córner o de porteria.

Retornar la pilota al porter quan aquest l'ha servida des de la porteria, si abans no l'hem recuperat d'un contrari o després d'un servei de banda, de córner o d'una falta.

Aquestes infraccions se sancionen amb un **tir lliure indirecte** a favor de l'equip contrari des del punt més pròxim.

Faltes de disciplina:

Manca de respecte a l'àrbitre, conductes incorrectes i manca de respecte a un contrari.

Se sanciona el jugador infractor amb una **targeta groga** (amonestació) o **vermella** (expulsió). S'anota com a **falta acumulativa** i es reprèn el partit amb un bot neutral. El jugador expulsat no pot tornar a jugar però pot ser substituït per un company passats 2 minuts, excepte quan l'equip rep un gol. En aquest cas, entra el substitut immediatament.



Faltes acumulatives:

Quan un equip arriba, en una part del partit, a la sisena falta acumulativa, totes les faltes que se sancionaven amb un xut lliure passen a sancionar-se amb un xut des del punt de **dobte penal**, sense dret a barrera per part de l'equip contrari.

2.8.2.- TÈCNICA

Conducció de la pilota: és l'acció que consisteix a desplaçar-se portant controlada la pilota als peus.

Passada:

Amb diferents superfícies de contacte del peu: interior, exterior, empeine, planta, taló, puntera.

Control de la pilota: consisteix a saber parar la pilota perquè quedi controlada als nostres peus.

Protecció de la pilota: a causa de la proximitat dels adversaris, el jugador de futbol sala ha d'asegurar-se que no li robin la pilota, protegint-la.

Driblatge: és l'acció que ens serveix per superar un contrari.

Tir o xut: és l'element tècnic que culmina una jugada d'atac i que té com a objectiu aconseguir un gol. Es pot realitzar amb qualsevol part del peu.

2.8.3.- TÀCTICA

En atac:

Individual:

Amb pilota: si estem a prop de la porteria i cap defensa no ens cobreix, xut. Si estem lluny, conduir la pilota aixecant el cap per veure els companys.

Sense pilota: desmarcar-nos mitjançant fintes de recepció i talls.

Col·lectiva:

Sistemes de joc: és la manera en què un equip organitza els seus jugadors en el camp.

En defensa:



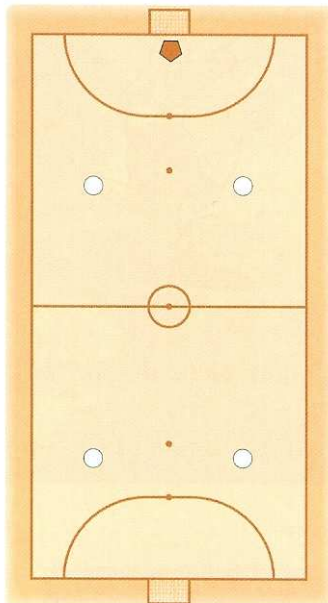
Tipus de defensa:

Individual: cada jugador es responsabiliza d'un contrari.

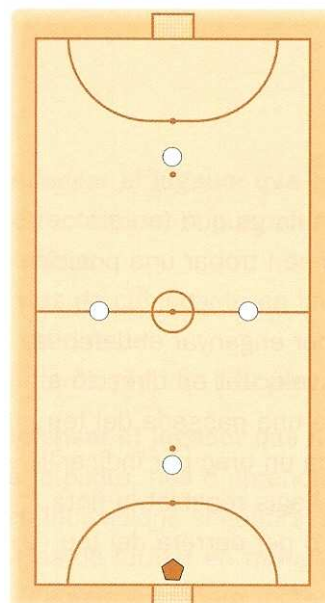
Zonal: cada jugador es responsabiliza d'una zona del terreny de joc.

Sistemes de joc: són els mateixos que en atac.

Sistema 2-2



Sistema 1-2-1





3.- EXPRESSIÓ CORPORAL

3.1.- EXPRESSIÓ CORPORAL

És una conducta espontània, un llenguatge corporal que ens permet expressar tota una sèrie de sensacions, emocions, sentiments, pensaments,... mitjançant el nostre cos.

Les tècniques més conegudes d'expressió corporal són: la respiració o la relaxació; les danses i balls tradicionals; el mim; la dansa; els balls de saló; les tècniques de dramatització i alguns esports com el patinatge artístic o la gimnàstica rítmica.

Els objectius que persegueix són:

- Emprar el cos com a mitjà de comunicació.
- Percebre les expressions corporals dels altres per millorar les possibilitats de comunicació.
- Estimular la capacitat de poder crear amb el cos propi.
- Acceptar el nostre cos i la nostra imatge.
- Alliberar-nos de tensions i descarregar energia.

3.2.- AERÒBIC

És una pràctica esportiva de llarga durada i d'intensitat moderada (aeròbica) que es basa en la realització d'una sèrie d'exercicis seguint el ritme d'una música.

En funció de la intensitat els exercicis poden ser d'impacte baix , amb un peu a terra o d'impacte alt, amb el dos peus en l'aire (fase aèria).

La coreografia és la successió de passos i moviments al ritme de la música. Els moviments més utilitzats són:

Marxa

Pas lateral o grapevine

Pas en V

Step touch

Lunges

Cops de peu o kikcs

Rull femoral

Objectius

Millora de la capacitat cardiovascular i respiratòria.



Beneficis de la pràctica de l'aeròbic:

Desenvolupa la resistència aeròbica

Desenvolupa la flexibilitat

Millora la força muscular

Millora la coordinació de moviments

3.3.- RESPIRACIÓ I RELAXACIÓ

La **respiració** és una funció imprescindible per viure. És un acte que realitzem de manera inconscient. Té dues fases: inspiració i expiració.

És important respirar correctament.

De tots els tipus de respiració, n'hi ha dos que hem de conèixer:

Respiració toràctica: es localitza a les costelles. Proporciona una bona expansió pulmonar a força d'ampliar la zona del tòrax en la inspiració i disminuir-la en l'expiració.

Respiració abdominal: localitzada en la zona de l'abdomen. Tant la inspiració com l'expiració se centren en la part abdominal. Es realitza gràcies a la contracció i relaxació del diafragma (múscul respiratori situat sobre els pulmons), que permet la renovació de tot l'aire d'aquesta zona.

La **relaxació** és una de les tècniques que ens ofereix l'expressió corporal.

Hi ha molt mètodes de relaxació. Alguns són molt senzills i altres més complicats. En la classe d'educació física practicarem un molt fàcil que és el **mètode de Jacobson**, que cerca relaxar de manera progressiva tot el cos, zona per zona (braços i mans; cames i peus, regió abdominal, tòrax, esquena, coll i cara).

També practicarem diferents jocs de relaxació.



4.- ACTIVITATS FÍSQUES EN EL MEDI NATURAL

Les activitats a la natura són totes aquelles activitats que es desenvolupen en grans espais naturals (camp, muntanya, platja...).

Es classifiquen en funció del medi físic en que es realitzen:

Medi terrestre: excursionisme, curses d'orientació, BTT, hípica, esquí, etc

Medi aquàtic: vela, piragüisme, submarinisme, surf de vela, etc

Medi aeri: ala delta, vol sense motor, paracaigudisme, etc

També es poden classificar en funció de la incidència i l'impacte ambiental que produeixen:

Activitats toves: no provoquen danys a la natura: senderisme, hípica, vela, etc

Activitats dures: provoquen un deteriorament de la natura: els vehicles 4x4, els quads, la motonàutica, etc

4.1.- EXCURSIONISME

És un conjunt d'activitats que tenen com a objectiu recórrer i conèixer la muntanya i altres indrets naturals.

Destaquem: l'acampada i el senderisme.

Acampada

Hem de tenir molta cura en la preparació de la sortida:

- Aconseguir un mapa de la zona.
- Informar-se de les previsions meteorològiques.
- Preparar el material necessari: calçat adequat; tenda de campanya; motxilla; sac de dormir; estora aïllant; cantimplora; llanterna; roba de recanvi; material per protegir-se del fred i del sol; impermeable; tovallola; necesser; farmaciola; estris de menjar; navalla multiusos; bossa d'escombraries per a les deixalles i una corda.

Consells:

- Sortir d'hora.
- Caminar amb tranquil·litat.
- Mantenir el grup unit.
- Muntar el campament en un lloc permès.
- Cercar llocs plans, sense pedres.
- Muntar la tenda amb l'entrada orientada cap al sud per evitar els vents freds que venen del nord.



Senderisme

És una varietat de l'excursionisme que consisteix a recórrer a peu camins i senders.

Els senders poden ser :

De petit recorregut o **PR**: són els que tenen menys de 50 km i estan senyalitzats amb els colors blanc i grog.

De gran recorregut o **GR**: són els que tenen més de 50 km i estan senyalitzats amb els colors blanc i vermell.

4.2.- BTT

La bicicleta tot terreny té unes mides. Depenent de la persona hem de regular l'alçada del seient i del manillar.

L'equip que necessitem està compost per: casc, ulleres, calçat adequat, samarreta, maillot i mitjons.

Abans de fer-la servir hem de comprovar: els frens, la direcció, la brida de les rodes, les eines bàsiques (cambra de recanvi; dues claus per desmuntar la roda, una caixa de pegats, un tornavís d'estrella i una manxa) i la pressió d'aire.

Tècnica

S'ha de pedalar amb la part davantera del peu i de manera continua i circular (pedaleig rodó) o fent força només en la primera part del recorregut (pedaleig a pistó) per fer esprints

La velocitat dependrà del desenvolupament i de la cadència i hem de controlar la combinació dels plats i pinyons segons es tracti de pujades, baixades o terreny pla.

4.3.- ACTIVITATS A LA NEU

Hi ha diferents activitats a la natura que podem practicar a la neu.

Raquetes de neu: és un calçat especial que serveix per caminar per la neu. S'acoblen a les botes de muntanya i impedeixen que els peus s'enfonsin en la neu. És aconsellable portar a les mans uns bastons de neu.

L'esquí de fons: consisteix a lliscar per la neu amb l'impuls de les cames i els braços de l'esquiador. També s'anomena esquí nòrdic. Es practica en uns circuits on hi ha marcats uns carrils, a manera de guies, per on l'esquiador fa lliscar els esquís. Hi ha dues **tècniques** diferenciades: la **clàssica** o **pas alternatiu** i el pas del patinador o **skating**.



L'esquí alpí:

És el que es practica en pistes de descens. Per pujar a les pistes hi ha uns remuntadors.

Les pistes es classifiquen en funció del grau de dificultat: verdes (debutants); blaves (fàcils); vermelles (difícils) i negres (molt difícils).

Hi ha dues **tècniques**: la tècnica **de la falca** i la tècnica **en paral·lel**.

Per a totes aquestes activitats cal portar roba i material adient (mitjons llargs; folre polar; impermeable o anorac; ulleres de sol; guants; bufanda o passamuntanyes; gorra; crema protectora; esquís; bastons; botes...).

4.4.- CURSES D'ORIENTACIÓ

Són competicions contra rellotge en què el participant ha de trobar, amb l'ajut d'un mapa, una sèrie de balises situades en indrets diferents.

Guanya el que aconsegueix trobar totes les balises i ho fa en el menor temps possible. Es porta una targeta de control que cal marcar a cada balisa i sovint s'ofereixen pistes per trobar les balises.

Cada participant necessita un mapa de la zona i una brúixola, amb els quals ha de saber orientar-se, i la seva targeta de control. Les balises s'assenyalen amb un cercle; el lloc de sortida amb un triangle i la meta amb un cercle doble.



5.- ANNEX

SÍMBOLS INTERNACIONALS PER A REPRESENTAR ELS CONTINGUTS TÈCNICS I TÀCTICS DELS DIFERENTS ESPORTS



Jugador atacant: cercle i lletra majúscula dins



Jugador atacant amb pilota



Jugador defensor: triangle i número dins (el número 1 és sempre el porter)



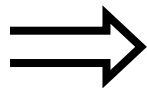
Desplaçament del jugador sense pilota



Desplaçament del jugador amb pilota



Desplaçament de la pilota (passada)



Llançament



Bloqueig