

INTRODUCCIÓ

Aquest últim trimestre es basa en la pràctica en joc real dels esports col·lectius practicats durant la secundària obligatòria (Bàsquet, futbol, handbol, voleibol i korfbal)

OBJECTIUS

- Desenvolupar el màxim nombre possible de recursos individuals de defensa i d'atac en la pràctica del bàsquet, futbol, handbol i voleibol i korfbal.
- Crear estratègies cooperatives per aconseguir avantatges en els esports col·lectius practicats.
- Crear i aplicar sistemes de progressió o d'atac en camp contrari i sistemes i recursos de suport a l'equip propi en la pràctica d'esports col·lectius.
- Analitzar i comparar els valors ètics, morals i socials de l'esport educatiu, recreatiu, utilitari i de l'esport espectacle.

CRITERIS I ACTIVITATS D'AVALUACIÓ

S'avaluarà l'assoliment dels objectius didàctics donant un pes específic diferent a cada tipus de contingut.

Procediments 50%

Fets i conceptes 25%

Valors, normes i actituds 25%

Procediments:

Activitat 1 – Observació de la participació en les sessions de pràctica d'esports col·lectius.

Conceptes:

Activitat 2 – Realització de un test teòric sobre els continguts del crèdit.

Valors, normes i actituds:

Activitat 3 – Valoració per part del professor de la participació en les sessions d'esports col·lectius, la disposició a cooperar amb els companys i companyes i el respecte a les regles i normes.

Activitat 4 – Atenció a la higiene personal després de les classes d'EF.

Valor en punts de cada activitat:

| | |
|-------------|----------|
| Activitat 1 | 50 punts |
| Activitat 2 | 25 punts |
| Activitat 3 | 15 punts |
| Activitat 4 | 10 punts |

CONCEPTES

L'ésser humà des dels seus orígens, ha practicat activitat física per sobreviure (caçar, conrear, preparar-se per a la guerra), per expressar-se (dances rituals, comunicació) i coma mitjà de recreació (jocs, competicions, dances populars). Actualment, l'activitat física també és present en bona part de la vida de la persona, tant en les obligacions diàries com en el temps de lleure.

1- Vessants de l'activitat física segons les característiques

Les activitats físiques es poden classificar en dos grans grups, segons les seves característiques principals:

1.1- Activitats ritmicoexpressives

Són les activitats basades en el ritme i l'expressió, com a característiques del moviment:

- L'expressió corporal: el mim, la comunicació motriu, els jocs d'expressió, ect.
- La dansa: dances populars, balls de saló, dansa clàssica i contemporània...
- Els sistemes rítmics: gimnàstica jazz, gimnàstica rítmica, aeròbic, ect.

1.2- Activitats fisicoesportives

Són les activitats que es poden practicar amb dos objectius ben diferents: la recreació i la competició.

- Activitats recreatives: els jocs, les activitats alternatives i les activitats a la natura.
- Activitats competitives: els esports col·lectius, els esports individuals i els esports tradicionals.

2- Les activitats competitives.

Les activitats competitives són les activitats fisicoesportives que, malgrat que també es poden practicar com un mitjà de recreació o per mantenir la forma física i la salut, es basen en la participació en una competició esportiva.

No hi ha una definició única de l'esport ni hi ha acord unànime sobre quines activitats es poden considerar esportives. Diversos autors, però, han analitzat els trets característics de l'esport des de diverses perspectives amb l'objectiu de definir-lo:

Per a l'autor José Maria Cagigal, l'esport és un concepte molt ampli. Implica divertiment espontani i desinteressat, en l'exercici físic i per a l'exercici físic, entès com la superació personal i sotmès a regles. Ha de ser joc, comportar exercici físic i competició.

Per a Pierre Parlebas, l'esport és una situació motriu que es caracteritza per tres paràmetres que el defineixen: acció motriu, competició reglada i institucionalització.

En general, a partir dels aspectes en què estan d'acord els diferents autors, l'esport és l'activitat que presenta els següents elements o trets característics:

- La situació motriu: el moviment ha de ser l'acció predominant.
- La competició: motiva el desig de superació de la persona per aconseguir fites en relació amb uns resultats esportius, ja sigui individualment o bé amb altres companys o companyes.
- Les regles: defineixen les característiques de l'activitat i el seu desenvolupament.
- La institucionalització: l'esport ha de ser reconegut per una institució, generalment anomenada federació que regeix la competició i en fixa el reglament.

L'esport modern neix a la fi del segle XIX i al començament del XX. L'anglès Tomas Arnold n'és considerat el pare. Les seves teories educatives proposaven la introducció dels jocs esportius a les classes d'educació física. Aquest fet va popularitzar la pràctica esportiva i va potenciar-ne les agrupacions, una nova reglamentació i l'inici de tot un seguit de competicions, precursors de les que es practiquen avui. La celebració, a partir de l'any 1906, dels jocs olímpics moderns va facilitar l'evolució de tots els esports, tant en el vessant tècnic com en l'organitzatiu.

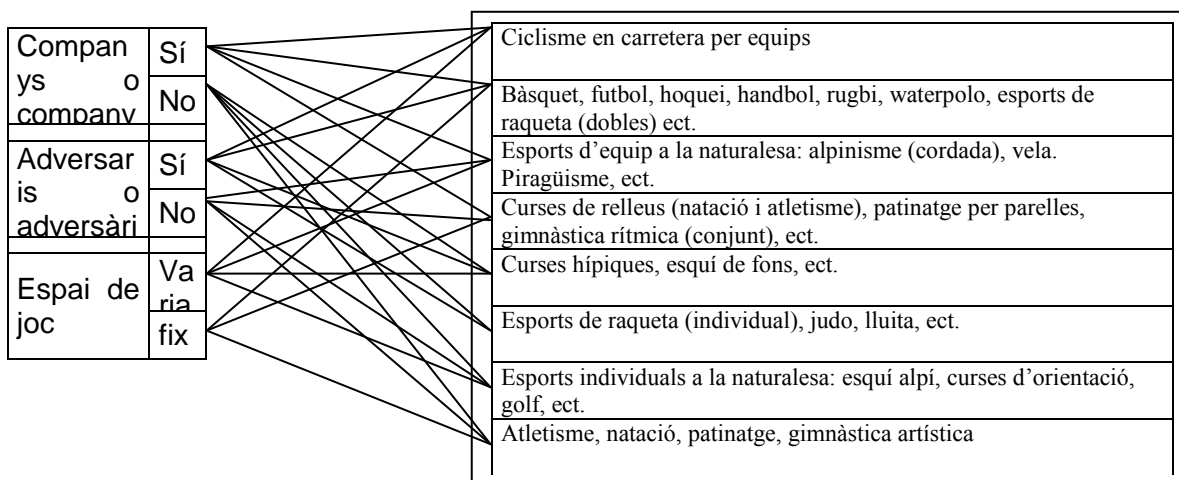
3- Classificació dels esports

Actualment hi ha una gran quantitat i diversitat d'esports, i cada any n'apareixen de nous. Aquest fet, juntament amb la dificultat de trobar una definició clara i unànime per catalogar les diverses activitats físiques permet establir-ne moltes classificacions.

3.1.- Classificació segons la situació motriu.

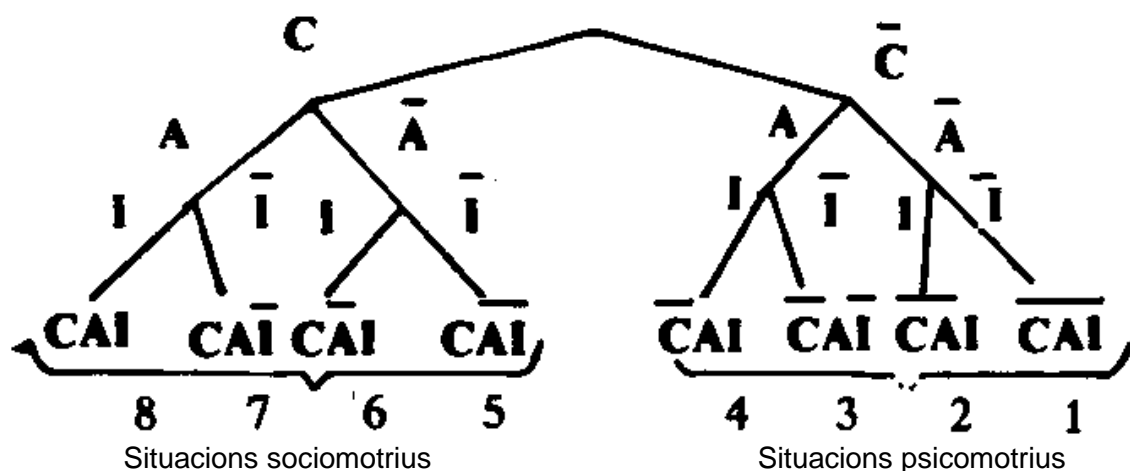
La classificació dels esports que presentem a continuació és una simplificació de l'estudi que va dur a terme Pierre Parlebas sobre els esports i els seus elements principals. La classificació es basa en l'estudi dels elements que intervenen en la situació motriu dels diversos esports:

- Els companys: s'analitza si hi ha companys o no.
- Els adversaris: es té en compte si els adversaris (si és que n'hi ha) influeixen en el desenvolupament del joc.
- L'espai: s'analitza el tipus d'espai en què es desenvolupa l'esport, que pot ser fix o variable.



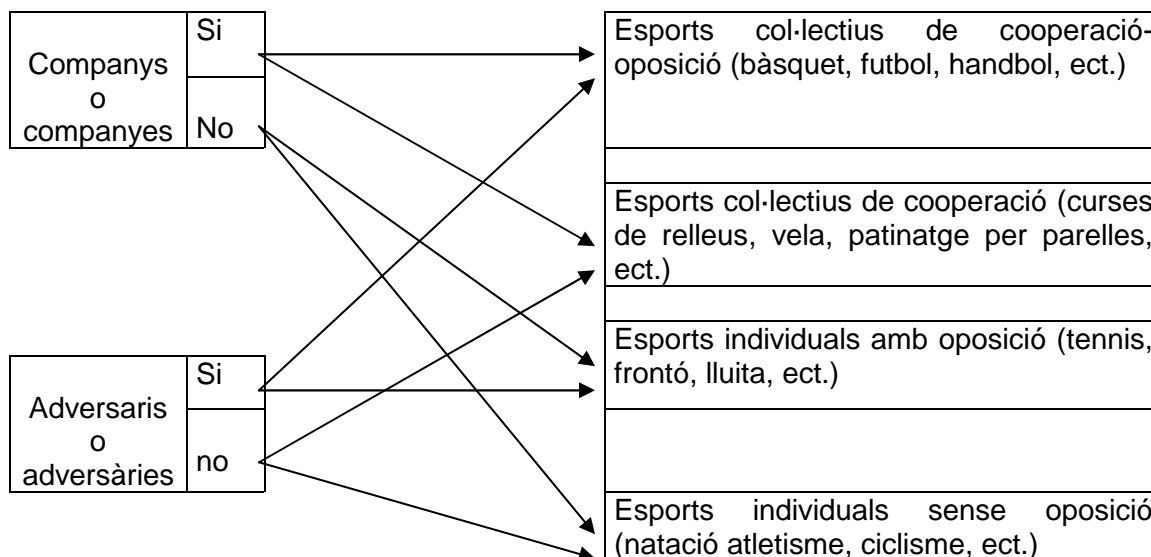
Pierre Parlebas, en la seva classificació original, analitzava els elements que intervenen en una situació motriu sota la variable de la incertesa que implicaven. La incertesa és un concepte que expressa si els elements analitzats (companys, adversaris, espai o entorn físic) influeixen en la situació motriu dels diversos esports. L'absència d'incertesa voldrà dir que els elements esmentats no interfereixen en les accions motrius. Així es considera que no hi haurà incertesa si no hi ha companys o adversaris, o si l'espai és fix (instal·lació esportiva). Per contra, la presència de companys, adversaris o un espai variable (naturalesa) crearà incertesa en la situació motriu. Parlebas expressava l'absència d'incertesa amb una ratlla sobre la inicial de cada element: C (companys), A (adversaris). I (espai). Així doncs, apareixien vuit

categories d'esports organitzades en dos tipus d'activitats ben diferenciades: les **situacions sociomotrius** (esports de cooperació, amb oposició o sense oposició) i les **situacions psicomotrius** (esports individuals, amb oposició o sense oposició).



3.2.- Classificació segons el tipus d'accions

Analitzant la presència o no de companys i adversaris en el desenvolupament de l'esport, podem establir els grans grups següents:



4.- Elements bàsics dels esports.

Hem vist fins ara, la dificultat de classificar el gran ventall d'esports i de modalitats esportives que existeixen actualment. Aquesta diversitat dificulta també l'anàlisi dels elements bàsics que els constitueixen, que són els que enumerem tot seguit:

4.1.- El reglament.

Per la mateixa definició d'esport sabem que el reglament n'és l'element principal, ja que regula tots els aspectes del joc i la competició i en determina les característiques principals. Així el reglament de qualsevol esport inclou els aspectes següents:

- Les instal·lacions i l'ús de l'espai.

El reglament estableix la forma i les dimensions de l'espai on es practica cada esport, i l'ús que tenen cada una de les zones, delimitades per línies o altres elements, i els aparells que s'hi utilitzen. Normalment el reglament estableix unes dimensions mínimes i unes dimensions màximes.

- Els participants.

És un element que determina l'estructura bàsica de cada esport.

- Les regles de joc

Són les normes que estableixen l'objectiu del joc i la forma com es pot assolir. Aquestes normes regulen el temps de joc, el comportament dels participants i les limitacions tècniques, així com les sancions que s'aplicaran en cas d'infracció.

- El sistema de puntuació.

Per determinar el resultat de la competició els reglaments dels diversos esports estableixen dos sistemes de puntuació:

El codi de puntuació: atorga una puntuació a les accions dels participants basant-se en l'observació d'uns jutges. Normalment hi ha punts que se sumen per l'execució tècnica, artística, ect., i punts que es resten com a penalització per faltes al reglament.

El registre de resultats: els resultats es poden enregistrar en forma de punts (1 gol = 1 punt, 1 cistella = 2 o 3 punts, ect.) o a través de la marca en temps o la distància obtinguda.

- Els jutges o àrbitres.

En tots els esports, els jutges o àrbitres tenen la missió de vetllar pel compliment del reglament durant la competició i sancionar les faltes que es produeixin. Els jutges, a més, tenen la missió d'atorgar una puntuació a l'execució dels participants.

4.2.- Els aspectes tècnics.

La tècnica és el conjunt d'accions que es realitzen durant la pràctica i té un caràcter propi per a cada esport. La tècnica està constituïda per un repertori de gestos concrets o habilitats motrius molt específiques, que permeten la màxima eficiència per aconseguir l'objectiu perseguit.

La tècnica està condicionada per les regles de joc, l'espai de pràctica i les característiques i l'especialitat dels participants, i és un element que requereix un llarg aprenentatge i un entrenament constant.

4.3.- Els aspectes tàctics i estratègics.

L'estratègia és el pensament previ a la competició, la preparació de la participació i el plantejament general del joc. Preveu de forma teòrica diferents tàctiques segons el desenvolupament de la competició. Normalment és un element primordial en els esports col·lectius perquè necessàriament s'ha d'organitzar l'actuació dels membres de l'equip, però també és present en les decisions dels participants en esports individuals.

La tàctica és la posada en pràctica de l'estratègia. En els esports col·lectius la tàctica es concreta en els sistemes de joc o sistemes tàctics, que s'apliquen durant les competicions.

El Korfball:

- El joc: Consisteix en fer passar la pilota per dins la cistella defensada per l'equip contrari. Cada cistella aconseguida val 1 punt. Tant els defenses com els atacants no poden sortir de les seves respectives zones. Els marcatges s'han de fer entre jugadors/es del mateix sexe. Cada 2 punts atacants i defenses canvien de zona i de funció. El jugador en possessió de la pilota no pot caminar ni córrer, però sí botar i llançar a cistella. El llançament sempre s'ha de fer de salt i amb les dues mans. El partit dura 60' repartits en dos temps de 30' i un descans de 10'. La pilota es posa en joc al començament de cada part i després de cada cistella des del centre del camp per part d'un jugador atacant. Els llançaments de les faltes es fan des del mateix lloc on s'han fet. El penalti, falta comesa en el moment del llançament, és un llançament directe que es fa des d'una distància de 2'5 mts davant de la cistella.
- El terreny de joc: terreny rectangular de 40 a 60 mts de llarg per 20 a 30 mts d'ample. Les cistelles cilíndriques estan situades a 3'50 mts del terra. S'utilitza una pilota de futbol.
- Els jugadors: Un equip de korfball el formen 8 jugadors (4 nois i 4 noies), repartits en el terreny de joc de la següent forma: 2 nois i 2 noies en la zona d'atac, i 2 nois i 2 noies en la zona de defensa.
- Durant el joc està prohibit:
 - tocar la pilota amb els peus o les cames.
 - colpejar la pilota amb el puny.
 - córrer o caminar amb la pilota.
 - donar la pilota de mà a mà.
 - Colpejar o agafar la pilota violentament a un adversari.
 - el contacte físic.
 - Defensar o marcar a un contrincant de diferent sexe.
 - Jugar fora dels límits de la pròpia zona.
 - Moure o tocar el pal de la cistella.
 - Retenir la pilota més de 4".
 - Llançar a cistella des de la zona de defensa.
 - Situar-se a menys de 2'5 mts d'un rival que està posant en joc la pilota.