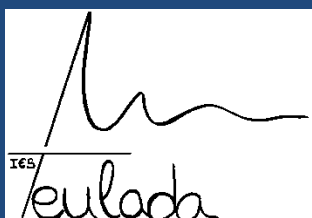


PORTAFOLIS

EDUCACIÓ FÍSICA, 1R D'ESO

IES TEULADA (2019/2020)



NOM: _____

GRUP: _____

Índex

Sobre l'educació física a 1r d'ESO	5
Sobre la vostra activitat físicoesportiva	
▪ Qüestionari físico-esportiu i de salut	7
▪ Jo i la meua història amb l'activitat física, l'esport i l'educació física	9
Full de seguiment del portafolis	11
Autoavaluacions trimestrals	13
Unitats didàctiques:	
1. Comencem amb bon peu I	17
2. Com millorem la condició física I	27
3. Jocs i danses del món	31
4. Equilibri, agilitat i Coordinació. PARKOUR	39
5. Reciclajoc	47
6. A què juguem?	53
7. Pilota Valenciana I: Raspall	57
8. Orientació I	65
9. Representem quadres	71

Sobre l'Educació Física a 1r d'ESO

CONTINGUTS MÍNIMS

1a AVALUACIÓ	2a AVALUACIÓ	3a AVALUACIÓ
1. 'Comencem amb bon peu l'	4. 'Agilitat, equilibri i coordinació'	7. 'Pilota Valenciana I: raspall bàsic'
2. 'Millorem la nostra condició física l'	5. 'Recicla joc'	8. 'Orientació l'
3. 'Jocs i danses del món'	6. 'A què juguem?'	9. 'Representem quadres'

AVALUACIÓ I QUALIFICACIÓ

L'Educació Física, com ja saps és eminentment pràctica, no obstant, també tindrem en compte i es valoraran i avaluaran altres aspectes relacionats amb el saber i amb el saber ser i estar. L'avaluació és contínua al llarg del curs i la nota global del curs serà la mitja de les diferents avaluacions. En cada avaluació la qualificació és la mitja ponderada de les diferents unitats didàctiques avaluades. Cada unitat didàctica es qualifica tenint en compte:

- La **PARTICIACIÓ ACTIVA** en les **ACTIVITATS DE CLASSE** i la realització de **PROVES PRÀCTIQUES** representen un **10 i 40%** de la nota respectivament.
- La realització del **PORTAFOLIS (tasques, treballs encomanats, diari de sessions) i/o EXÀMENS** serà el **30%** de la nota.
- El compliment dels **DEURES I OBLIGACIONS** amb l'assignatura així com el respecte de les **NORMES I RUTINES** de classe representa el **20%** de la nota.

Normes d'entrega del portafolis/treballs: tot treball té un plaç i normes d'entrega, les quals cal complir perquè aquest siga avaluat. Si no has entregat el treball en la data indicada, cal justificar les raons d'aquest incompliment, si no, el treball no serà avaluat en aquell moment i s'entregarà per a la recuperació.

SISTEMA DE RECUPERACIÓ

Per **recuperar els trimestres suspesos** s'ha de fer un examen amb les proves pràctiques i teòriques de les unitats didàctiques avaluades negativament durant aquell trimestre. La nota dels criteris avaluats dia a dia (criteri de treball i de convivència) es manté. Si amb la suma final es treu almenys un 5, es considera l'avaluació aprovada.

Per recuperar el curs suspès a juny cal fer la **recuperació de juliol**. En aquesta l'alumna s'ha d'examinar de tots els coneixements específics de la matèria i dels coneixements de comunicació i TIC. És a dir, haurà de realitzar una **prova pràctica o teòric-pràctica (70%)** i una **prova teòrica (30%)**.

LESIONS I FALTES D'ASSISTÈNCIA

A classe d'Educació Física **no existeixen els exempts**. Tots podem fer alguna activitat, que serà indicada per la professora en funció de la unitat que s'estiga desenvolupant. Si algú no pot fer activitat física haurà de dur un justificant mèdic o una autorització de la família. Els justificants els has de dur el mateix dia o el primer dia que tornes a tenir classe d'EF.

En el cas de tenir una **lesió** més important que no et permeta fer activitats durant alguns dies hauràs de dur un justificant del metge que així ho indique. Durant el temps que no pugues fer activitat física hauràs de fer les activitats que et plantege la professora (resum, preparació d'un treball, donar indicacions a les companyes, arbitrar...).

Les possibles **faltes d'assistència** no eximeixen de les responsabilitats amb l'assignatura, sent obligació de l'alumna conèixer la matèria donada, activitats proposades, treballs i les seues dates d'entrega, etc.

MATERIAL

Per a fer classe cal dur pantaló curt o xandall, una samarreta o dessuadora i sabatilles esportives. Tindreu 5 minuts per canviar-se. Independentment de les condicions climatològiques, has de venir a classe amb l'equipament adequat. A més, cada dia heu de dur a classe d'Educació Física una **tovalla, sabó o tovalletes humides i roba** per fer la higiene i endreça personal. És important que com a mínim et rentes amb sabó o tovalletes i et canvies la samarreta. Una vegada estigues canviat/ada, esperaràs al banquet amb els teus companys, companyes i la professora a que siga el moment d'anar a classe, quan sone el timbre.

Per altra banda, cada dia heu de dur **el portafolis de l'assignatura** (si se l'heu endut a casa), per a fer possibles anotacions, fer algun treball, recollir apunts, o bé per entregar-lo per a la seua correcció.

CONSENTIMENT SIGNAT

Una vegada elaborades i consensuades les normes de l'assignatura, quede assabentat/ada i em compromet a complir-les i respectar-les per al bon funcionament i l'aprenentatge durant aquest curs.

_____, ____ de setembre de 2019

Sobre la vostra activitat físicoesportiva

Qüestionari físico-esportiu i de salut

HISTÒRIA FÍSICO-ESPORTIVA

Practica actualment alguna activitat físico-esportiva? **SI** **NO**

Quina/es? _____

Indica la freqüència: _____

Ha practicat activitats físico-esportives abans? **SI** **NO**

Quines? _____

HISTORIAL MÈDIC

Té alguna malaltia crònica? **SI** **NO**

En cas afirmatiu, especifica quina: _____

Ha tingut algun desmai o defalliment amb pèrdua temporal del coneixement? **SI** **NO**

En cas afirmatiu, coneixeu quina ha estat la causa? _____

Hi ha algun motiu que li impedisca practicar exercici físic o que li produeca alguna molèstia a l'hora de practicar-lo? **SI** **NO**

En cas afirmatiu, especifiqueu quin: _____

És diabètic/a? **SI** **NO**

Té atacs convulsius o epilèpsia? **SI** **NO**

Té alguna malaltia respiratòria? **SI** **NO**

En cas afirmatiu, especifica quina: _____

Té algun problema cardíac o malaltia del cor? **SI** **NO**

En cas afirmatiu, especifica quin: _____

T'han operat alguna vegada? **SI** **NO**

En cas afirmatiu, especifica de què: _____

Full de seguiment del portafolis

Unitat didàctica 1:	Data:
Unitat didàctica 2:	Data:
Unitat didàctica 3:	Data:
Unitat didàctica 4:	Data:

Full de seguiment del portafolis d'Educació física

Unitat didàctica 5:	Data:
Unitat didàctica 6:	Data:
Unitat didàctica 7:	Data:
Unitat didàctica 8:	Data:

Autoavaluació 1r trimestre

Tracte amb respecte...		Mai	Quasi mai	Poques vegades	Algunes vegades	Moltes vegades	Quasi sempre
	<i>Jugue i treballo amb tothom fent-lo/la sentir bé.</i>						
	<i>Mostre actituds d'empatia i col·laboració per crear un bon ambient de joc i treball.</i>						

M'esforce cada dia per...							
	<i>Preparar-me de manera correcta per a la pràctica: roba, cua, polseres, anells...</i>						
	<i>Fer l'ordre i higiene personal a l'acabar la pràctica (si cal).</i>						
	<i>Treure i recollir el material així com utilitzar-lo com cal.</i>						
	<i>Identificar els riscos de la pràctica i no posar en perill a cap persona.</i>						

Mostre interès perquè...							
	<i>Estic a punt quan i com cal (inici de classe, explicacions, pauses..).</i>						
	<i>Duc el treball al dia: faig i entregue la feina a temps i ben feta.</i>						
	<i>Tinc iniciativa quan juguem i treballem. Propose solucions als reptes i problemes.</i>						
	<i>Identifique les meues dificultats i m'esforce cada dia per superar-les.</i>						

El meu treball en estes unitats didàctiques ha sigut...

	Gens	Poc	Normal	Molt
1.				
2.				
3.				
El què més m'ha agradat ha sigut... Per què?	El què menys m'ha agradat ha sigut... Per què?			
No he sigut capaç d'aconseguir... Per què?	Crec que haguera après més si...			
Em compromet el següent trimestre a:				

Autoavaluació 2n trimestre

Tracte amb respecte...		Mai	Quasi mai	Poques vegades	Algunes vegades	Moltes vegades	Quasi sempre
	<i>Jugue i treballe amb tothom fent-lo/la sentir bé.</i>						
	<i>Mostre actituds d'empatia i col·laboració per crear un bon ambient de joc i treball.</i>						

M'esforce cada dia per...

	<i>Preparar-me de manera correcta per a la pràctica: roba, cua, polseres, anells...</i>						
	<i>Fer l'ordre i higiene personal a l'acabar la pràctica (si cal).</i>						
	<i>Treure i recollir el material així com utilitzar-lo com cal.</i>						
	<i>Identificar els riscos de la pràctica i no posar en perill a cap persona.</i>						

Mostre interès perquè...

	<i>Estic a punt quan i com cal (inici de classe, explicacions, pauses..).</i>						
	<i>Duc el treball al dia: faig i entregue la feina a temps i ben feta.</i>						
	<i>Tinc iniciativa quan juguem i treballem. Propose solucions als reptes i problemes.</i>						
	<i>Identifique les meues dificultats i m'esforce cada dia per superar-les.</i>						

El meu treball en estes unitats didàctiques ha sigut...

	Gens	Poc	Normal	Molt
1.				
2.				
3.				
El què més m'ha agradat ha sigut... Per què?	El què menys m'ha agradat ha sigut... Per què?			
No he sigut capaç d'aconseguir... Per què?	Crec que haguera après més si...			
Em compromet el següent trimestre a:				

Autoavaluació 3r trimestre

Tracte amb respecte...		Mai	Quasi mai	Poques vegades	Algunes vegades	Moltes vegades	Quasi sempre
	<i>Jugue i treballo amb tothom fent-lo/la sentir bé.</i>						
	<i>Mostre actituds d'empatia i col·laboració per crear un bon ambient de joc i treball.</i>						

M'esforce cada dia per...							
	<i>Preparar-me de manera correcta per a la pràctica: roba, cua, polseres, anells...</i>						
	<i>Fer l'ordre i higiene personal a l'acabar la pràctica (si cal).</i>						
	<i>Treure i recollir el material així com utilitzar-lo com cal.</i>						
	<i>Identificar els riscos de la pràctica i no posar en perill a cap persona.</i>						

Mostre interès perquè...							
	<i>Estic a punt quan i com cal (inici de classe, explicacions, pauses..).</i>						
	<i>Duc el treball al dia: faig i entregue la feina a temps i ben feta.</i>						
	<i>Tinc iniciativa quan juguem i treballem. Propose solucions als reptes i problemes.</i>						
	<i>Identifique les meues dificultats i m'esforce cada dia per superar-les.</i>						

El meu treball en estes unitats didàctiques ha sigut...					
1.		Gens	Poc	Normal	Molt
2.		Gens	Poc	Normal	Molt
3.		Gens	Poc	Normal	Molt
El què més m'ha agradat ha sigut... Per què?		El què menys m'ha agradat ha sigut... Per què?			
No he sigut capaç d'aconseguir... Per què?		Crec que haguera après més si...			
Em compromet el següent trimestre a:					

1. Comencem amb bon peu I

Les classes d'Educació Física

A les classes d'EF distingim les següents parts:

- **Escalfament:** activem l'organisme i el preparam per a l'activitat posterior.
- **Part principal:** realitzem els exercicis, activitats i jocs més adients per aconseguir l'objectiu de la sessió (és la part més llarga de la classe).
- **Tornada a la calma:** Realitzem activitat per baixar pulsacions, normalment jocs sensitius, estiraments i/o relaxació.

L'Escalfament


L'**escalfament** és "el conjunt d'activitats o exercicis que es realitzen prèviament a tota activitat física que requereix un considerable esforç, per a posar en marxa tots els òrgans i sistemes del nostre cos i crear una bona disposició cap a la pràctica i el màxim rendiment". El seu **objectiu** és preparar **físicament i psicològicament** per a la pràctica d'activitat físico-esportiva, evitant així sofrir lesions.

L'escalfament ha de ser:

- Curt: entre 5-10'
- Suau i progressiu
- Dintre de la zona d'activitat física saludable (120-130 pulsacions/minut)
- Global: mobilitzar la major part dels grups musculars i articulars

PARTS DE L'ESCALFAMENT

L'escalfament pot ser general i específic. Nosaltres ens centrarem en l'**escalfament general** que està orientat i és vàlid per a qualsevol tipus d'activitat físicoesportiva i consta de les següents parts:

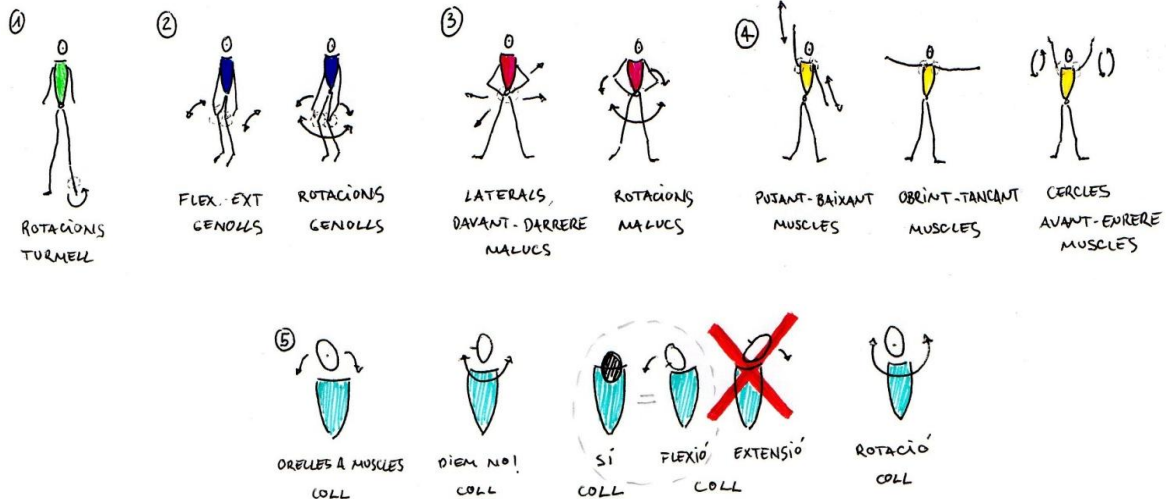


Escalfament general

1. Posada en acció o Activació
2. Mobilitat articular
3. Estiraments
4. Exercicis generals de desplaçament
5. Joc d'escalfament

- 1. Posada en acció o activació:** caminar i carrera contínua suau per començar a augmentar pulsacions i així augmentar el reg sanguini als músculs.
- 2. Mobilitat articular:** mobilitzar les articulacions mitjançant moviments suaus. Articulació per articulació i seguint un ordre:

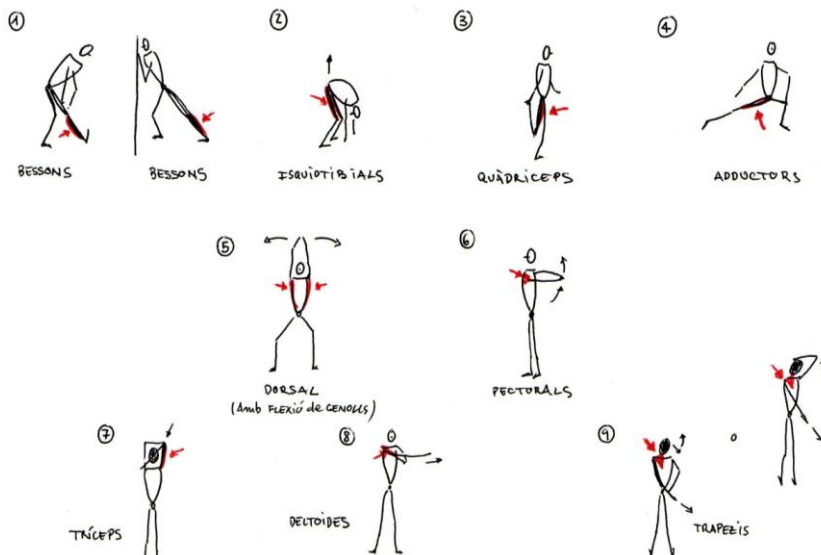
Ascendent (o descendent): turmells, genolls, malucs, muscles i coll;



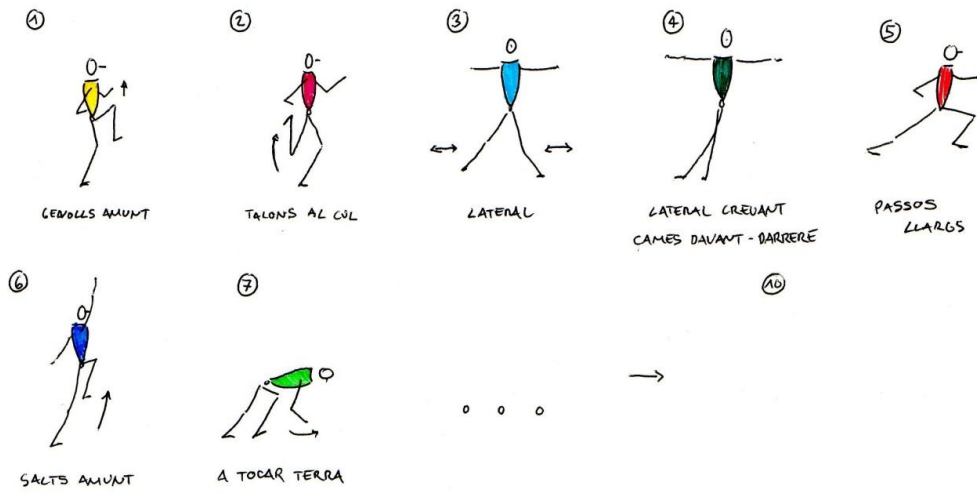
- 3. Estiraments:** mantindrem l'estirament de 15 a 20'', notant una lleugera tensió, NO MAL! i sense rebots i seguirem un ordre ascendent (o descendent) i els farem de'n peus, perquè si seiem baixaran les pulsacions.

Els principals músculs a estirar són:

- ✓ **Membres inferiors:** bessons, isquiotibials, quàdriceps, adductors.
- ✓ **Tronc:** dorsal, pectoral.
- ✓ **Membres superiors:** tríceps i deltoïdes
- ✓ **Coll:** trapezi



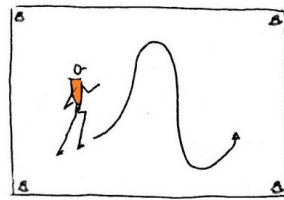
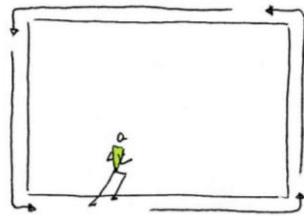
4. Exercicis generals en desplaçament: 10 formes diferents de desplaçar-se. Exemples:



5. Joc d'escalfament

Podem fer qualsevol joc que implique desplaçaments continus. Com podrien ser:

l'aranya, el come-cocos, 2 està bé 3, jocs d'apressa cintes...



FITXA 1. Aparell locomotor

L'**aparell locomotor** és l'aparell encarregat del moviment del cos. Gràcies a l'aparell locomotor, podem moure el cos i desplaçar-nos.

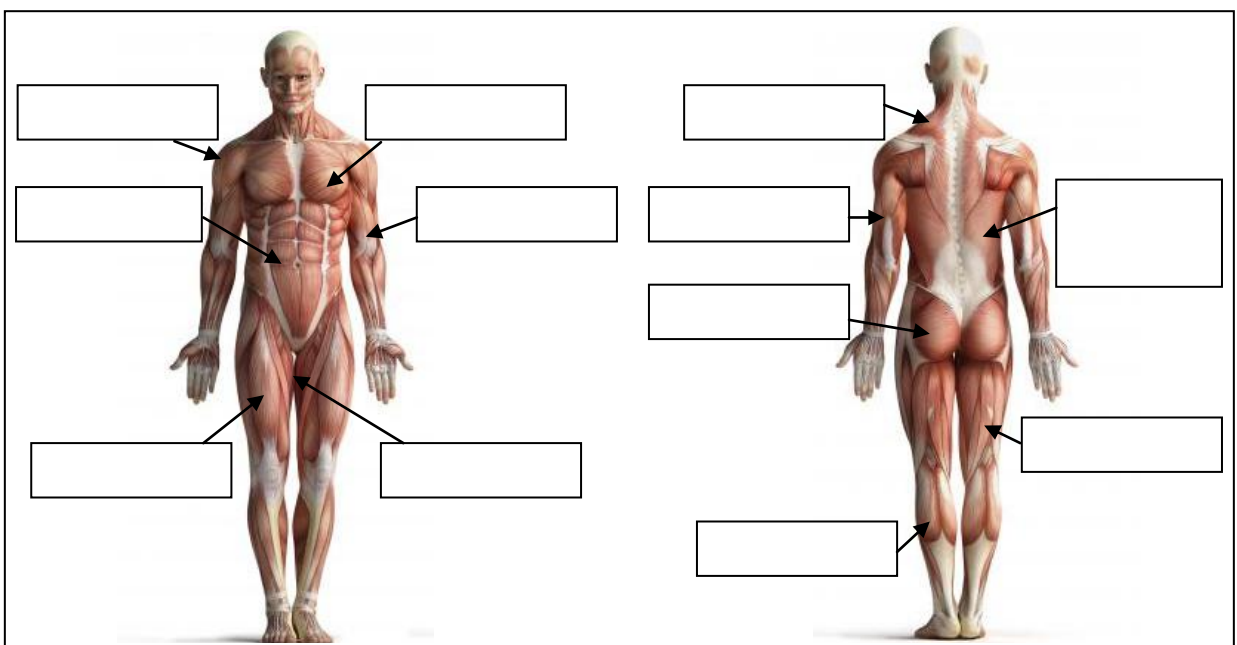
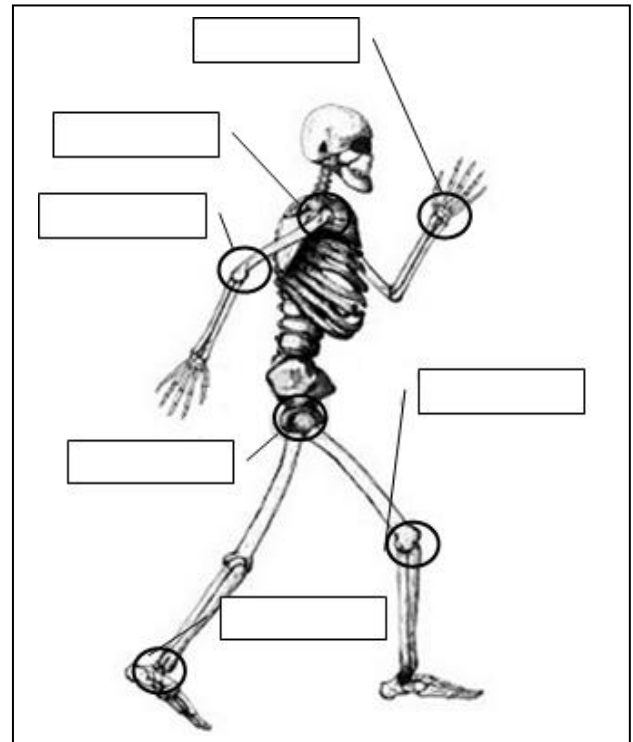
Està format per 3 grans elements: els **ossos**, les **articulacions** i els **músculs**.

Exercici 1. Demostrea primer que recordes les principals articulacions del cos emplenant els requadres en blanc amb el què corresponga d'aquest llistat:

Canell, genoll, maluc, turmell, colze, musc

Exercici 2. Tot seguit demostra que coneixes els principals músculs del cos escrivint en cada cas el nom del múscul corresponent d'aquesta llista:

Bessons, pectorals, músculs abdominals, tríceps, isquiotibials, quàdriceps, trapezi, adductors, glutis, dorsal ample, bíceps, deltoides



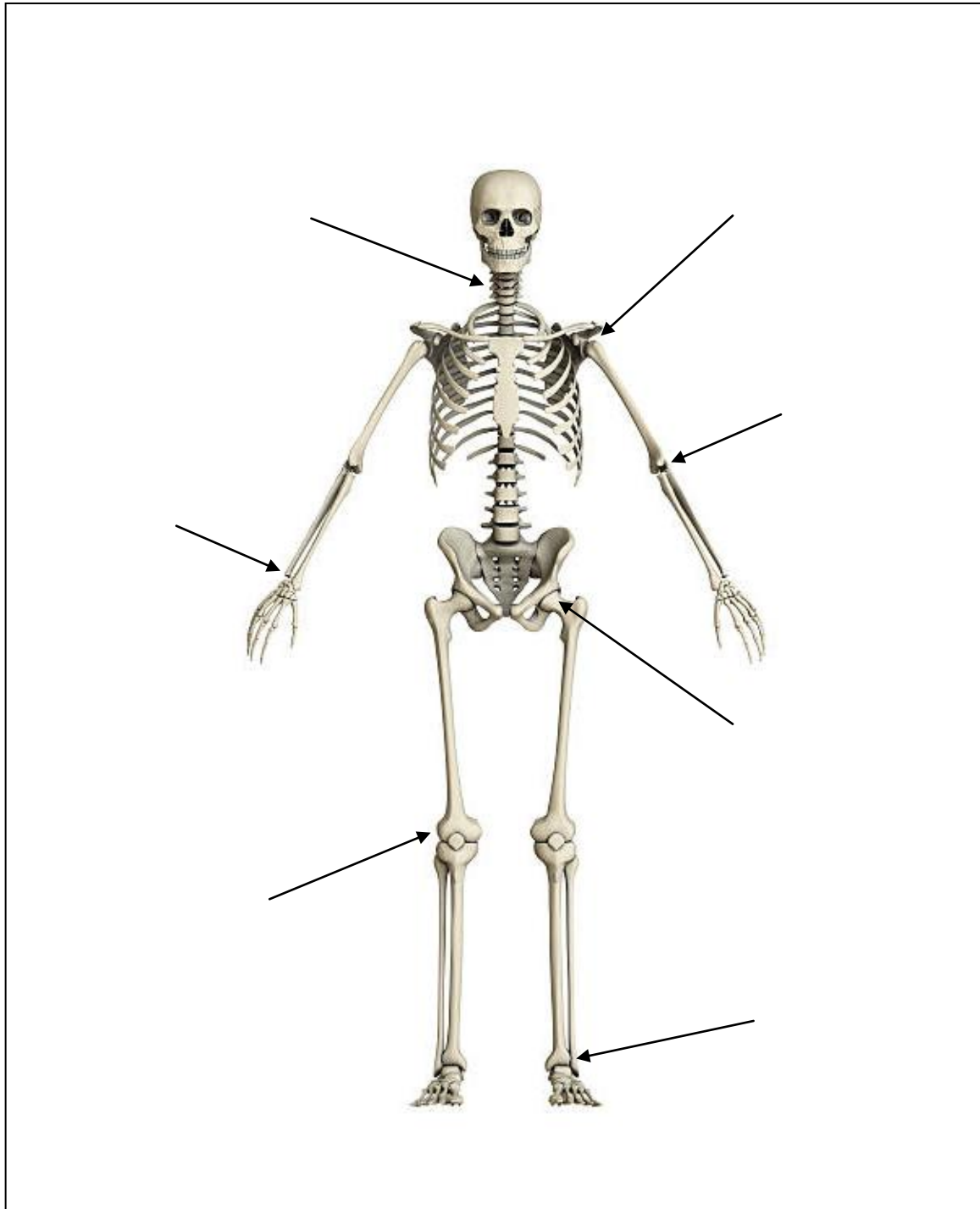
FITXA 2. Aparell locomotor i escalfament. Mobilitat articular/estiraments

Ara és el moment de veure quins exercicis treballarem a l'escalfament. Mira les imatges. Aquests exercicis de què són? Mobilitat articular o estiraments? Què treballem a la mobilitat articular? Son exercicis en moviment o sense? Què treballem als estiraments? Els fem en moviment o sense?

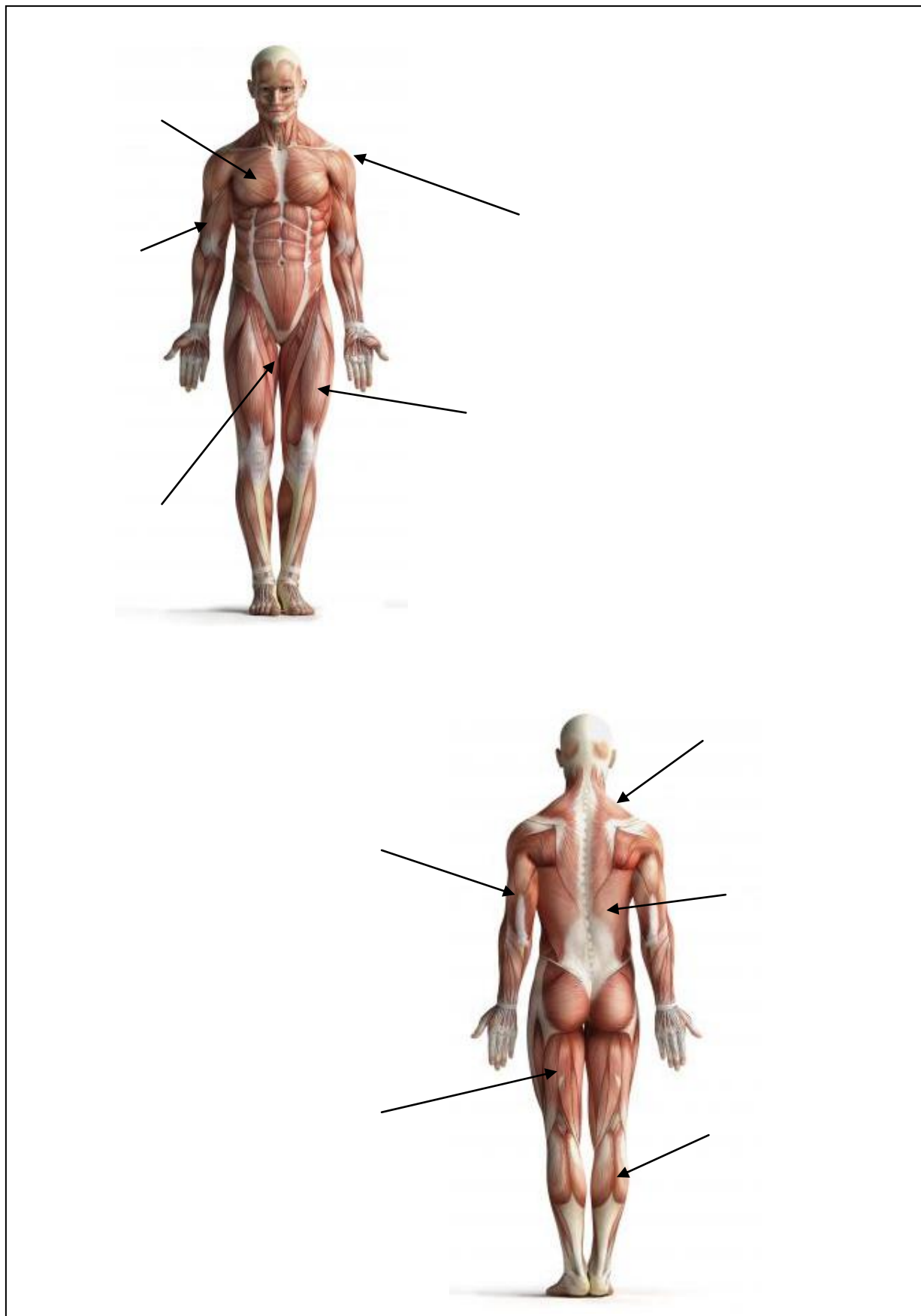
Tasca: Retalla i apegua cada exercici a la pàgina següent. I escriu baix de l'exercici el múscul o articulació que es treballa.



ARTICULACIONS / EXERCICIS DE MOBILITAT ARTICULAR



MÚSCULS / ESTIRAMENTS



FITXA 3. L'escalfament general

En aquesta fitxa has de proposar un escalfament general complet. Hauràs de **RECOPIRAR i CLASSIFICAR** els exercicis per a totes les fases de l'escalfament.

ACTIVACIÓ (descripció de l'exercici i dibuix de l'exercici)	
1.	2.
EXERCICIS DE MOBILITAT ARTICULAR ESTÀTICA (nom de l'articulació i dibuix de l'exercici)	
1.	2.
3.	4.
5.	6.
7.	8.

ESTIRAMENTS (nom del múscul i dibuix de l'estirament)

1.	2.	3.
4.	5.	6.
7.	8.	9.

DESPLAÇAMENTS-EXERCICIS GENERALS (nom de l'exercici i dibuix)

1.	2.	3.
4.	5.	6.

JOC D'ESCALFAMENT

<p>Objectiu:</p> <p>Normes:</p>	<p>Dibuix:</p>
---	-----------------------

2. Com millorem la condició física I

La condició física i les capacitats físiques bàsiques

La capacitat que tenim per superar millor el cansament d'un esforç depèn de l'anomenada **condició física**. Podem definir doncs la condició física com l'energia i vitalitat suficient per realitzar les tasques diàries evitant l'aparició de fatiga.

Les CAPACITATS FÍSQUES BÀSIQUES: Resistència, flexibilitat, força i velocitat són els components de la condició física, és a dir, els elements que la determinaran.

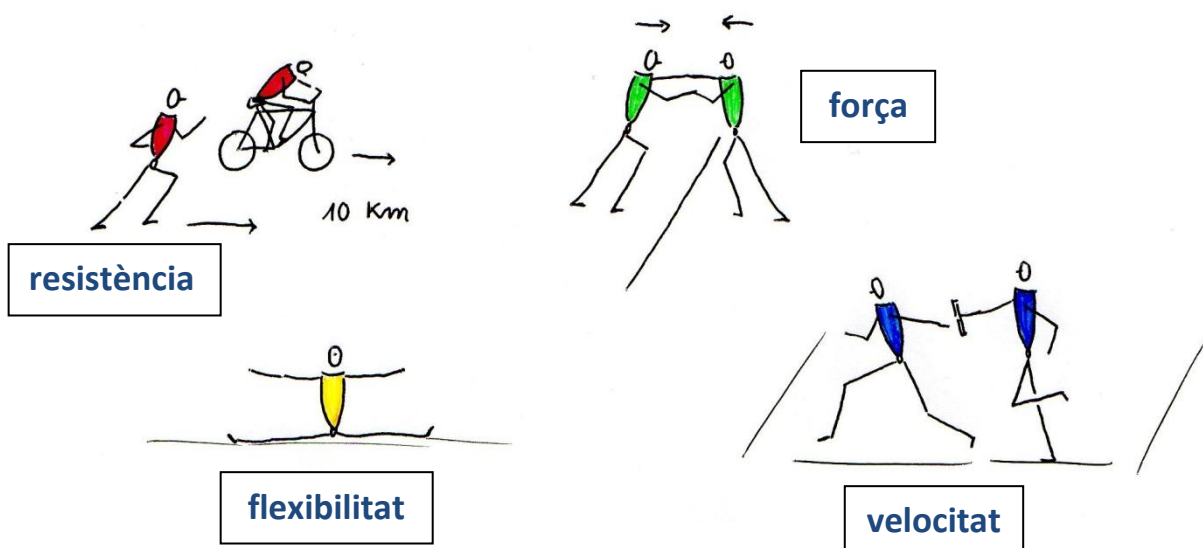
A continuació es descriu cadascuna d'elles breument:

Què és la resistència? És la capacitat física que ens permet realitzar esforços de llarga durada. Així, si tenim una bona resistència, podrem jugar un partit del nostre esport predilecte sense esgotar-nos, realitzar una bona sessió de fúting, o fer un recorregut llarg amb bicicleta.

Què és la flexibilitat? És la capacitat física que ens permet realitzar moviments de gran amplitud amb alguna part del nostre cos.

Què és la força? És la capacitat física que ens permet realitzar una acció muscular (contracció) per vèncer una resistència (càrrega) o oposar-se a ella.

Què és la velocitat? És la capacitat física que ens permet realitzar accions motrius en el menor temps possible.



FITXA 1. Jocs i esports de resistència, força, velocitat i flexibilitat

Jocs de resistència (classe)

Jocs de força (classe)

Jocs de flexibilitat (classe)

Jocs de velocitat (classe)

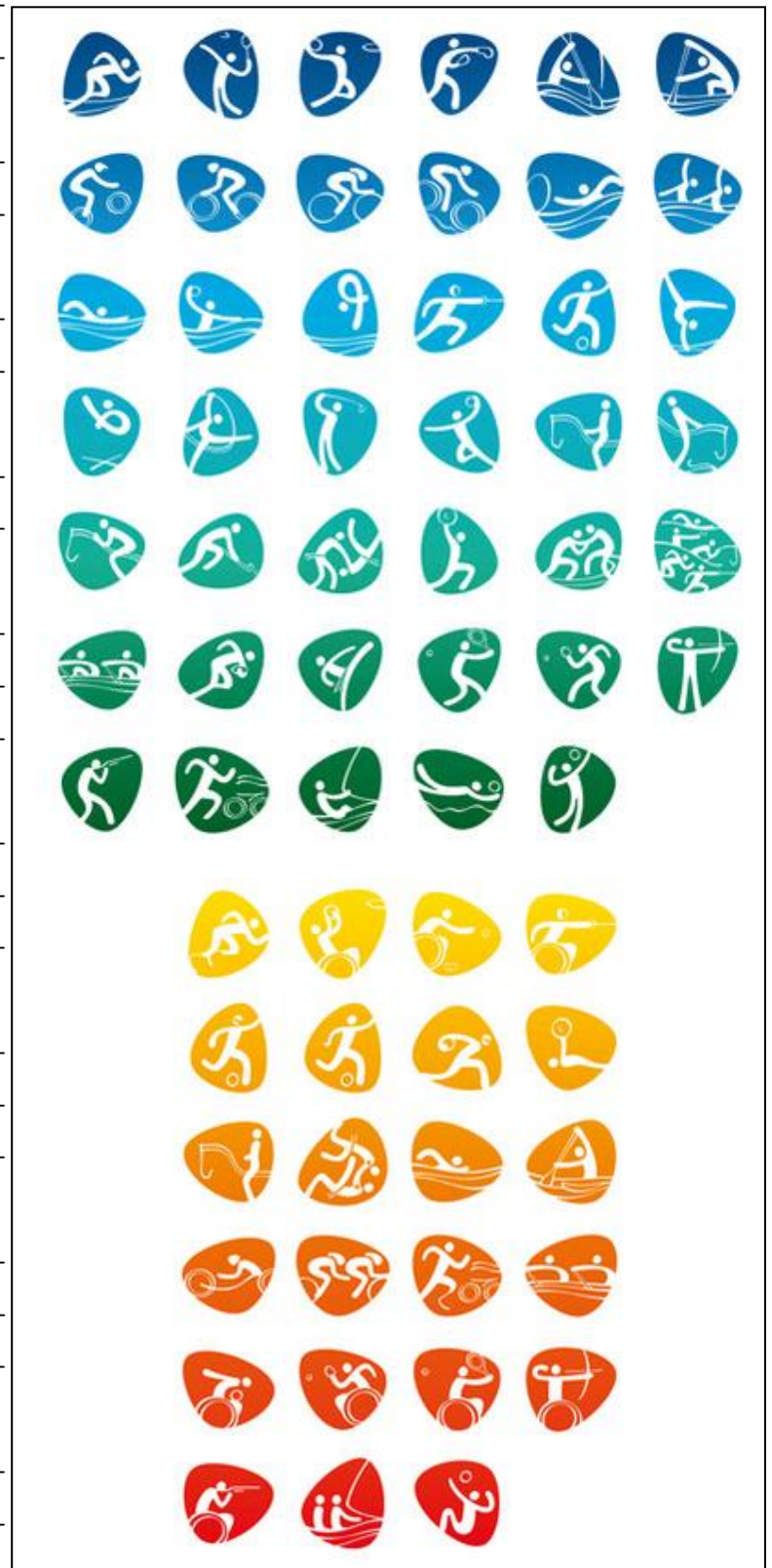
Esports de resistència

Esports de força

Esports de flexibilitat

Esports de velocitat

Esports amb predomini de 2 CCFF:







Preses de pulsacions

Què és? La presa de pulsacions consisteix en comptar el nombre de batecs del cor en un minut. També es coneix amb el nom de **freqüència cardíaca**.

Per a què serveix? A través de la presa de pulsacions del cor podem valorar la intensitat de l'activitat física que estem realitzant.

Com i on? Amb els 2 dits centrals (Índex i cor), pressionant a:

El coll, sobre l'artèria caròtida	El canell, sobre el solc radial
  <p>Se debe aplicar presión muy ligeramente al sentir el pulso carotideo bajo el ángulo del mentón</p> <p>ADAM</p>	  <p>El pulso radial se siente en la muñeca, por debajo del pulgar</p> <p>ADAM</p>

NOTA: Mai utilitzarem el dit polze per prendre les pulsacions!

En quant de temps? El més còmode i eficaç, és prendre-les en 15" i multiplicar, per 4, per referir-les a pulsacions per minut. També es poden prendre en 6" i multiplicar per 10, si volem fer un càlcul ràpid, en 30" i multiplicar per 2 o simplement, comptant el minut sencer (possiblement massa lent).

FITXA 2. La presa de pulsacions

Calcula...

Pols al inici de la classe _____ pulsacions/15" _____ pulsacions/minut

Pols després de l'escalfament _____ pulsacions/15" _____ pulsacions/minut

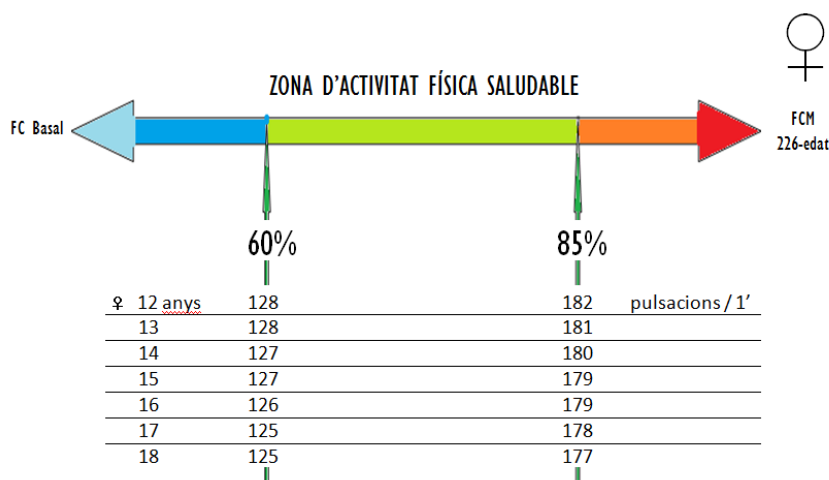
Pols al final de la classe _____ pulsacions/15" _____ pulsacions/minut

Zona d'activitat física saludable (ZAFS)

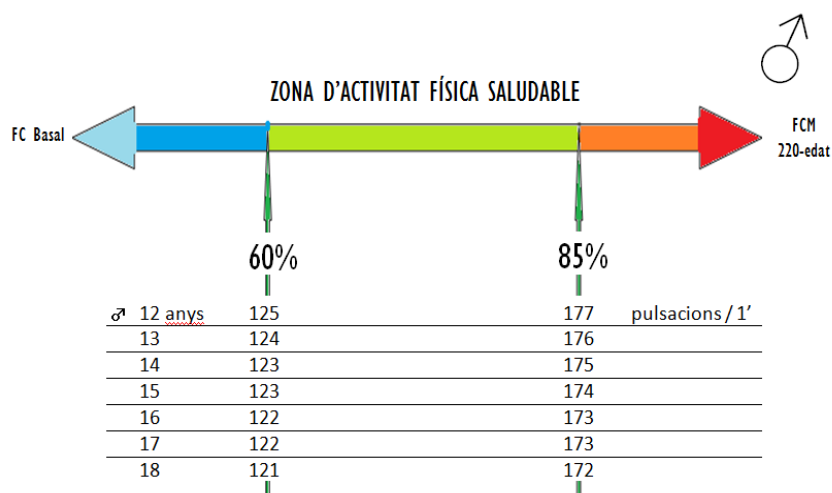
Durant aquests dies de treball de condició física prendrem les pulsacions al començar la classe, després de l'escalfament, a l'acabar alguna de les activitats que fem i al finalitzar la sessió. **Però quines pulsacions seria bo tenir al llarg de la classe o de qualsevol altra sessió d'activitat física?**

Cadascú tenim unes pulsacions en repòs (50-60 p/m), però una vegada acabat l'escalfament haurien d'oscil·lar les 120 pulsacions/minut. No obstant, quan fem qualsevol activitat física beneficiosa per a la salut, haurem de procurar que les nostres pulsacions estiguen dintre del que s'anomena la **zona d'activitat física saludable** (ZAFS). Aquesta té dos valors, un límit superior, i un altre d'inferior que haurem de saber en funció de la nostra edat.

Si eres xica ♀, aquí tens una taula amb els valors recomanats:



Si eres xic ♂, aquí tens una taula amb els valors recomanats:



3. Jocs i danses del món

Tots i totes coneguem i hem practicat un munt de jocs: a casa, a l'escola, al carrer, sols, amb amics, de córrer molt o poc, etc. Dintre de les classes d'Educació Física participem en molts jocs i aquest any no serà diferent. I les danses? Estan tan presents al nostre dia a dia? I a les classes d'educació física?

Doncs enguany sí, en aquesta unitat aprendrem una mica més sobre els jocs i les danses del món, reflexionarem sobre la nostra participació en ells, sobre les similituds i diferències de jocs i danses d'aquí i d'allà i per últim tractarem de descobrir les millors maneres i estratègies per posar-les en pràctica i gaudir jugant i ballant.

Conceptes bàsics

Què és el joc? El joc és una acció o una ocupació lliure del temps, d'una o més persones, en un espai determinat i sota unes regles acordades amb la finalitat de participar i gaudir de l'activitat. Participar al joc implica que les regles han sigut lliurement acceptades per tots els participants i que per tant s'han d'acomplir.

Un aspecte important del joc és que les regles d'aquest poden modificar-se depenent de diferents factors: les característiques dels participants, el nombre de jugadors, el terreny del què disposem per, les motivacions dels participants, etc.

Tant és així que de fet, les regles d'un mateix joc poden variar inclòs entre un poble i altre simplement perquè a uns els agrada més jugar d'una manera i a altres d'altra!

Què és la dansa? Dansar és interpretar la música a través dels moviments del cos, és una forma única d'expressió que porta unida a les nostres costums culturals des de temps immemorials. La dansa és una manifestació artística i cultural que s'ha desenvolupat en tots els llocs del món, és un llenguatge universal. Es tracta d'un interessant vehicle per expressar-se i relacionar-se amb els altres, però si a més d'això comencem a conèixer danses d'altres països del món tindrem l'oportunitat d'entendre, valorar i respectar les seues tradicions, costums, expressions, que canvien segons el tipus de dansa i lloc. A més, són un recurs meravellós per treballar el **ritme** des del **moviment** i la **coordinació**.

A través del treball dels jocs i les danses podrem doncs, conèixer altres cultures, partint sempre del respecte i valor de les tradicions i identitats de cada país. A més, la gran varietat de jocs i danses els converteix en un món infinit d'aprenentatge.

FITXA 1. Reflexió sobre «El joc dels països del món»

Aneu a participar en un joc que es diu el “Joc dels països del món”. En aquest van a succeir moltes coses que ens faran reflexionar principalment sobre la importància de la participació i l’acord de regles. Al llarg de la sessió anirem comentant diferents aspectes i posant en comú punts de vista que ens serviran per modificar el joc i adaptar-lo a les nostres necessitats.

Per tal de demostrar que has fet una reflexió de manera individual sobre el què hem treballat a classe, tracta de contestar cadascuna de les següents preguntes i fes un comentari final si t’has quedat amb ganes de dir alguna cosa.

Respon aquestes preguntes.

1. Diques que penses que treballem aquest joc.

1.1. Quina/quines capacitats físiques treballem? Per què? Treballem alguna cosa més?

Quina/quines?

1.2. Creus que alguna d’aquestes coses és més important que altra per a l’èxit del joc?

Quina?

2. Conta la teua experiència.

2.1. Pinta al mapa els països que heu participat i el nom de cadascun d’ells.



2.2. *De quin país t'ha tocat formar part i amb qui estaves?*

2.3. *Heu establert alguna o diverses estratègies com a grup? Explica-les.*

2.4. *Quina creieu que ha sigut la millor estratègia? Per què?*

2.5. *Que has fet tu dintre del teu equip? I la resta de membres del teu equip?*

3. Conta com s'ho heu passat:

3.1. *Com t'has sentit jugant al joc? Perquè?*

3.2. *Creus que tots en el teu equip s'han sentit igual que tu? Explica les diferències si hi ha.*

3.3. *Qui són els països o les persones que creus més s'han divertit? Perquè?*

3.4. *Qui són els països o les persones que pitjor s'ho han passat? Perquè?*

4. Explica de cada una de les modificacions que hem fet del joc.

4.1. Quina norma hem canviat o afegit i perquè.

4.2. Què ha passat després de canviar-la? Creus que ha millorat el joc? Perquè?

5. Creus que a través d'aquest joc es poden tractar altres temes no sols d'educació física?

Indica si hem fet alguna reflexió al respecte.

6. Altres comentaris. Si vols fer algun altre comentari sobre el joc o el seu desenvolupament, aquest és el moment.

FITXA 2. Investiga i proposa un joc del país d'origen de la teua família

Nom del Joc:

Típus de joc:

País:

Instal·lacions:

Material:

Nombre de participants:

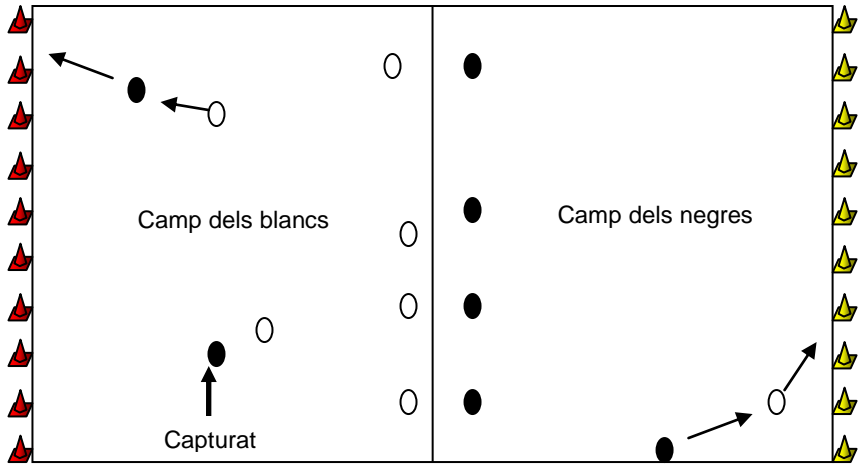
Objectiu del joc:

Descripció:

Representació gràfica:

Normes:

A continuació es mostra , a mode d'exemple, un dels jocs que hem jugat enguany a classe.

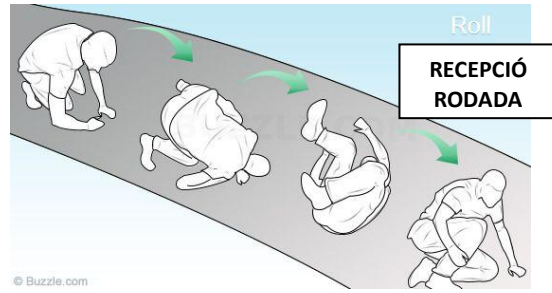
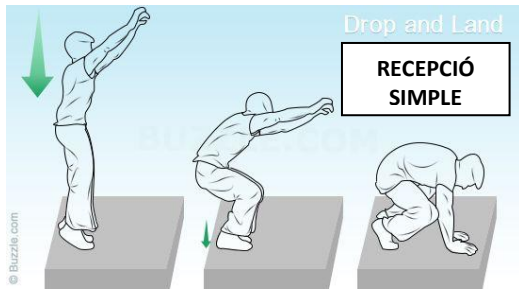
Nom del Joc: FITA	Joc part principal sessió	País: Espanya
Instal·lacions: pisa d'handbol (camp de 20x40m)		
Material: 20 cons (10 grocs i 10 rojos)		
Nombre de participants: 12-16		
Objectiu del joc: els jugadors de cada equip hauran d'intentar furtar els cons de l'extrem oposat i dipositar-los en el seu.		
Descripció: Es formen 2 equips d'igual nombre de jugadors i es divideix un terreny de 20 x 40 m en dues meitats. Damunt de cada una de les línies dels extrems, els equips col·loquen 10 cons de manera equidistant.		
Representació gràfica:		
		
Normes:		
<ul style="list-style-type: none"> - Cada jugador sols podrà apropiar-se d'un dels cons de l'equip contrari. - A partir del moment que un jugador qualsevol entra en camp contrari, corre el perill de ser tocat pels components de l'altre grup. Si açò ocorre, ha de quedar-se parat en aquest lloc fins que un jugador del seu mateix equip pugui tocar-lo amb la finalitat d'alliberar-lo. El jugador, en canvi, pot tornar a ser tocat per un adversari. - Quan un jugador és tocat molt a prop de la línia divisòria i no pot rescatar-se amb facilitat per trobar-se envoltat de contraris, es pot intentar formar una cadena, agafant-se els seus companys de les mans, havent-se de mantenir com a mínim un peu d'un jugador dintre del propi camp. És obvi que mentre es forma la cadena, els membres de l'altre equip poden aprofitar per furtar els cons. - El joc acaba quan un equip aconsegueix buidar la línia contrària de cons o bé quan s'ha aconseguit immobilitzar a tots els jugadors de l'altre grup. 		

FITXA 3. MAPA MUNDI 'Jocs Danses del món'



LLI

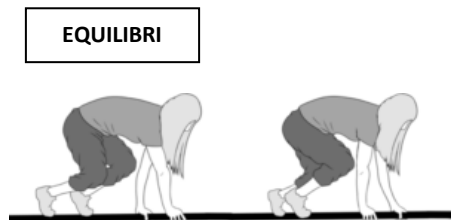
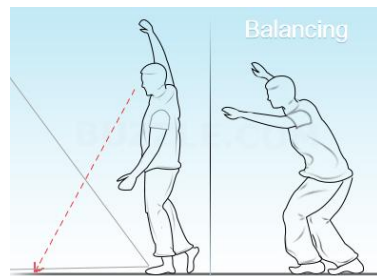
Recepcions



Desplaçaments bàsics



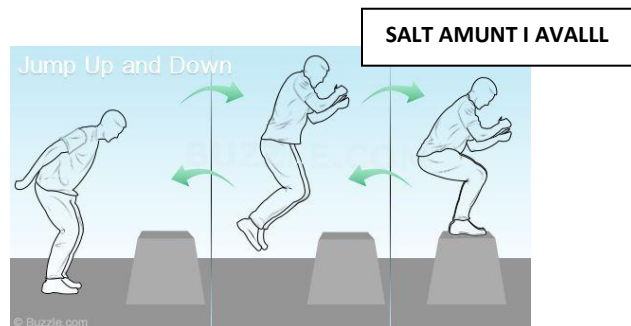
CARRERA

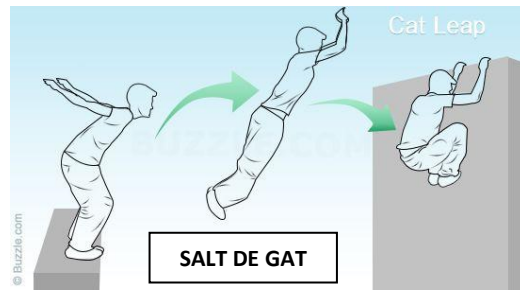
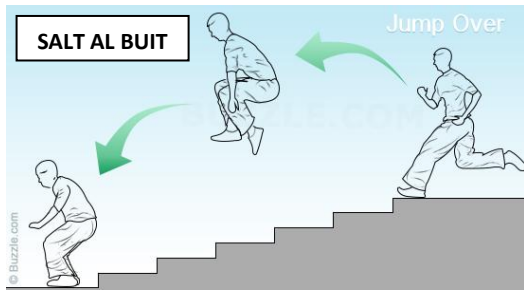


QUADRIPIÈDIA

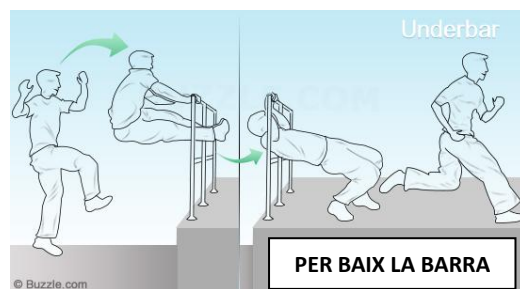
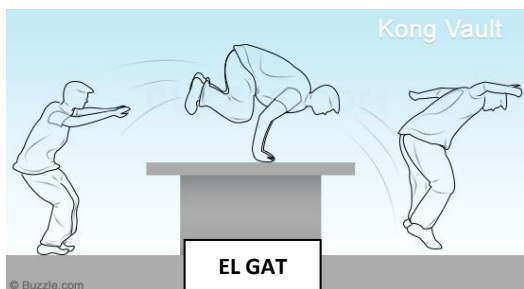
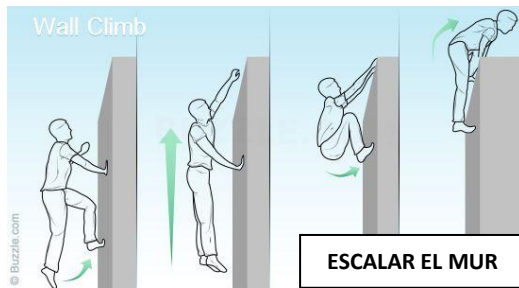
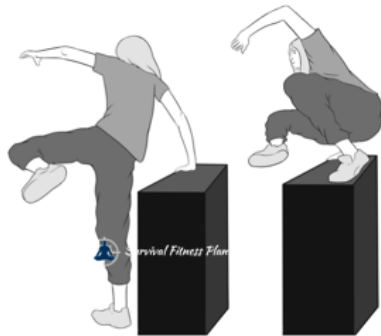


Salts bàsics



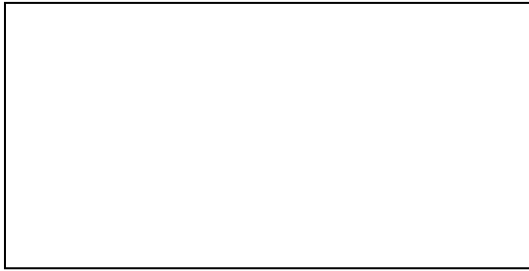


Amb murs, obstacles, parets i tanques:

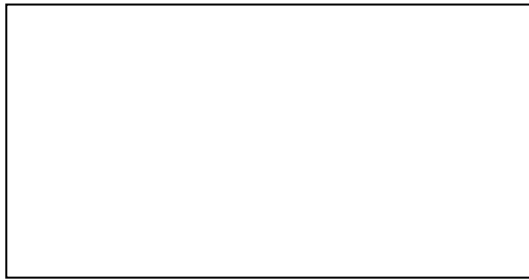


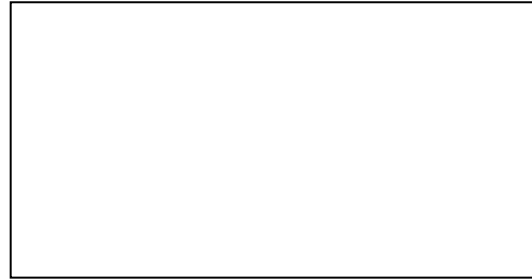
FITXA 2. Trucs de parkour

Investiga i proposa 4 trucs/habilitats diferents a les que he treballat a classe. Busca una imatge de l'habilitat (retalla i apegas) i indica quin és el seu nom.









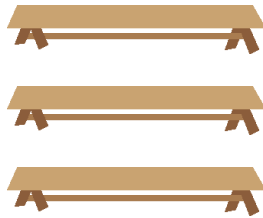
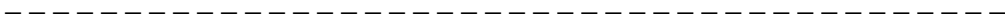
FITXA 3. Disseny del traçat de parkpur

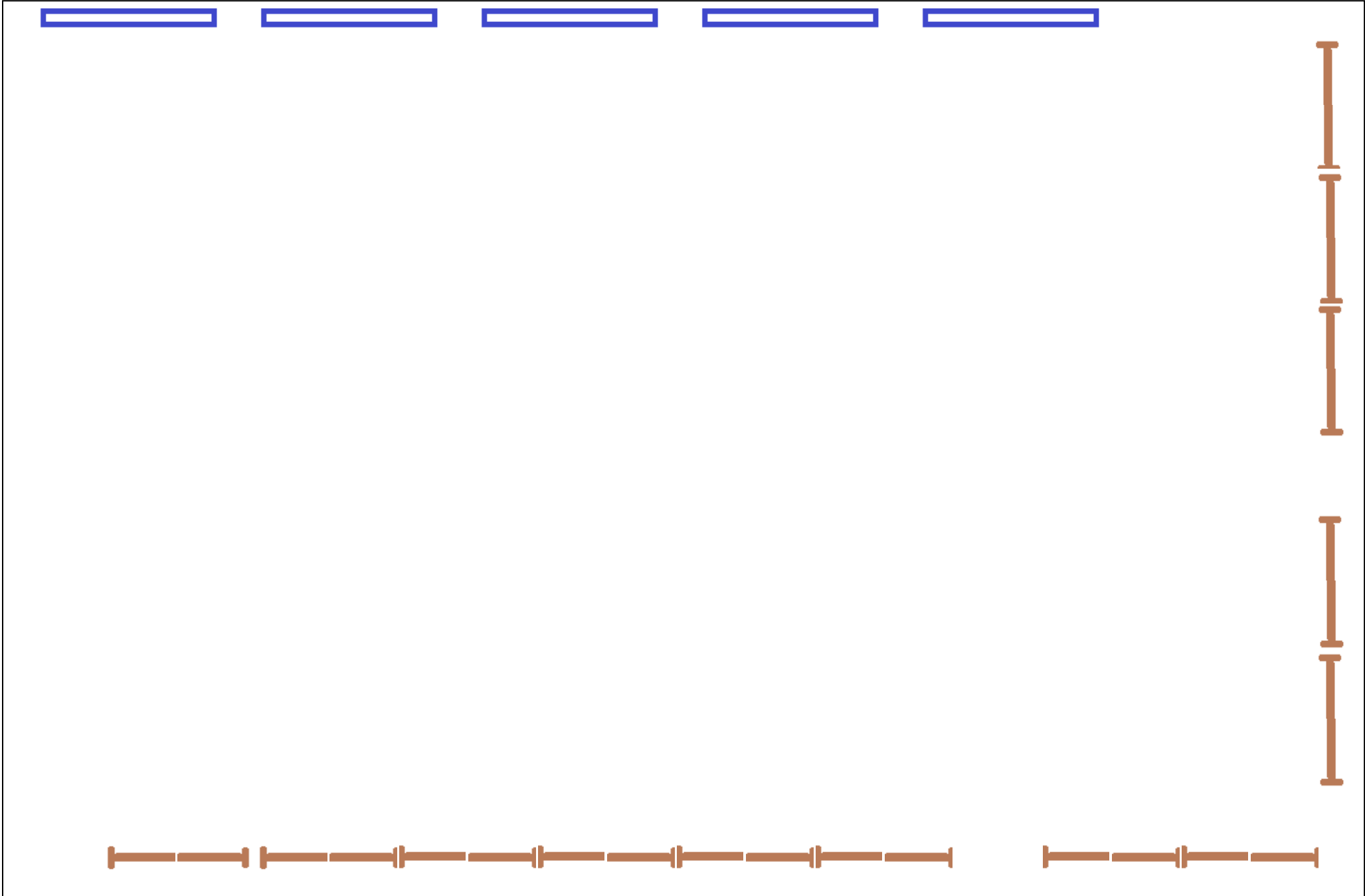
Disseny, junt amb teu grup, el traçat final de parkour. Per fer-ho hauràs d'utilitzar TOTS els elements que hi ha al gimnàs i que podràs veure al full següent. Has de retallar-los, distribuir-los per l'espai i apegar-los al gimnàs, indicant què faràs en cadascun d'ells.

Haurà de quedar clar quina és l'eixida, quin el final del traçat i amb fletxes i números s'ha de veure el recorregut i les habilitats que faràs en cada cas.

Material del què disposeu per dissenyar el vostre recorregut: 7 bancs, 8 colxonetes petites, 1 colxoneta gran, 15 espatlleres (aquestes sabeu que no es poden moure), 2 cons grans, 8 cercols, 2 cadires, 1 taula, 1 carro, 1 minitramp, 1 trampolí.

Tasca. Retalla i apegua al gimnàs





5. Reciclajoc

Aquest tema proposa la construcció de nous materials per a la pràctica d'activitats físiques divertides, a través de la transformació de materials de rebuig i en desús.

En concret enguany dissenyarem un implement per a la nostra mà que actuarà a mode de pala. Practicarem amb ella i diferents pilotes i acabarem inventant noves propostes de pràctica cooperativa.

T'animes a donar-li joc al material de rebuig?



RECICLajoc



MANUAL DE CONSTRUCCIÓ DE LA MANOPLA

CARACTERÍSTIQUES DEL MATERIAL		
MATERIAL NECESSARI	<ul style="list-style-type: none"> 2 TROSSOS DE CARTRÓ (30x30cm mínim) BOLÍGRAF (O LLAPIS) TISORES COLA BLANCA CINTA ELÀSTICA (millor ampla) i CINTA ADHESIVA COMPÀS o PLATO O FRISBEE 	TEMPS D'ELABORACIÓ: 50' COST (1 JOC): 30 cts
PROCEDÈNCIA del MATERIAL	RECICLATGE (caixes) i PETIT COMERÇ (cinta elàstica i material de papereria)	

PASSOS DE L'ELABORACIÓ	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Retalla dos trossos de cartró dur de 30x30cm (com a mínim ha de ser un parell de cm més gran que l'embergadura de la nostra mà). 2. Dibuixar en ells, dos cercles amb l'ajuda d'un plat, compàs o frisbee que tinguin la mesura anteriorment citada. 3. Retallar els cercles. 4. Recolzar la mà en el cartró i dibuixar la resseguir la silueta de la mà amb un llapis. Retirar la mà i marcar els inicis dels dits i el canell (a cada costat d'aquests) amb un punt. 5. Fer petits forats amb la tisora o un llapis en les marques realitzades en el punt 4. 6. Col·locar, tallar i fer un nus amb la cinta elàstica pels forats realitzats en el pas 5 de manera que formen 'anells' que agafen cada dit i una 'polsera' per al canell. 7. Posar cola blanca en la superfície interior de la manopla (on han quedat els nussos) i pegar l'altre cartró. 8. Rematar la manopla amb cinta adhesiva per a que les vores no es separen. 9. Decorar i personalitzar la manopla amb retoladors. 	

PROTOTIP

VARIANTS	
<ul style="list-style-type: none"> La manopla pot tenir diferents formes (mà) i tamanys (mínim mà-40cm de diàmetre) Es pot construir una per a cada mà 	

OBSERVACIONS
<ul style="list-style-type: none"> Compte amb no apretar massa la cinta elàstica ni deixar-la massa solta.

REPTES COOPERATIUS amb la MANOPLA (PENSA-COMPARTEIX-ACTUA)

Instruccions a seguir per tots els grups:

Us aneu a enfrontar a una sèrie de **reptes cooperatius** amb la manopla que heu d'intentar superar en un temps limitat. Per aconseguir superar el repte heu de seguir les instruccions i complir les normes establertes per a cada un d'ells. Si no és així, no podem considerar el repte com superat.

En qualsevol moment, podeu decidir canviar de repte si ho considereu oportú, sempre que hi hagi consens o, si no, majoria.

Per treballar, cadascun de vosaltres assumirà un paper o rol dintre del grup, que haurà d'intercanviar en cadascun dels reptes als quals us enfronteu. Cada rol té una tasca que realitzar. Gràcies a la suma del treball de tots els rols, podrem aconseguir el nostre objectiu comú.

1. **Moderador/a:** S'encarrega de donar torns de paraula; d'intervenir en els conflictes si apareixen; d'organitzar les propostes per dur-les a terme.
2. **Lector/a:** Llig al començament de cada repte les instruccions a seguir. Si considera que no ha quedat clar, haurà de llegir tantes vegades com siga necessari. Cal assegurar que tots i totes estan escoltant.
3. **Animador/a:** Reforça i estimula les contribucions de tots els membres del grup. Donant-los ànims i fent crítiques constructives que ajuden al grup, en la posada en comú. Has d'estar pendent del que fa cada membre del grup, per animar-los i felicitar-los per la feina ben feta. Fins i tot, si no els surt del tot bé, seria molt important que els dones ànims perquè intenten millorar. És normal que al principi no ixca tot bé.
4. **Controlador/a del temps:** Ha d'estar en contacte amb el moderador i el professor per distribuir el temps. Necessitaràs un rellotge i els temps que durarà cada activitat. Per poder anar informant al teu grup sobre quant temps els queda, si els faltará temps, si els sobra temps. Ha de distribuir el temps entre els diferents reptes. Però, tenint en compte que no tots ells necessiten el mateix temps.
5. **Secretari/a:** Encarregat d'omplir les fitxes de treball, tenint en compte les aportacions dels companys i les companyes.

RECORDEU: És normal que al principi les coses costen una mica. Tingueu paciència i gaudiu.

1

CONTRA LA PARET**Material necessari:** pilota, paret llissa i una manopla per persona.**Objectiu:** el grup ha d'aconseguir colpejar la pilota contra la paret tantes vegades com la suma dels nombres que conformen l'edat de totes vosaltres.**Normes i penalitzacions:**

1. La pilota ha d'estar sempre en moviment.
1. La pilota només pot ser colpejada amb la manopla, mai agafada.
2. Sempre que la pilota bote a terra una persona ha de colpejar-la de nou i contra la paret amb la manopla.
3. La pilota només podrà fer un bot a terra entre colp i colp. Ni més, ni menys.
4. Cada persona ha de fer com a mínim 2 colps. I una mateixa persona no pot fer 2 colps seguits.
5. Si s'incompleix alguna de les normes, es tornar a començar.

SENT-PENSA-COMPARTEIX-ACTUA

2

ENCANTAMENT ALS BANCS**Material necessari:** 2 bancs, una corda, una pilota i una manopla per persona**Disposició inicial:** El grup decideix abans de començar el repte quantes i quines persones es situaran en cada banc.**Propòsit:** Una vegada situades totes les persones dalt dels bancs, heu d'aconseguir baixar fent que la pilota bote a costat i costat de la corda situada entre els bancs.**Normes i penalitzacions:**

1. La pilota només pot ser colpejada amb la manopla, mai agafada.
2. Si una persona aconsegueix colpejar la pilota amb la manopla i que bote a l'espai entre corda i banc contrari, pot baixar a terra.
3. Si una persona toca terra sense haver-ho fet, s'ha de tornar a començar.
4. Una persona en terra no pot tocar la pilota. Si ho fa, s'ha de tornar a començar.

SENT-PENSA-COMPARTEIX-ACTUA

3

DE COSTAT A COSTAT**Material necessari:** es tracen a terra 2 línies paral·leles separades uns 20 metres. Al costat d'una d'elles hi ha un volant i tantes manoples com participants.**Propòsit:** el grup (amb les manoples posades) ha d'aconseguir portar el volant des de la línia de partida a la d'arribada, evitant que toque terra.**Normes i penalitzacions:**

5. El volant només pot ser colpejat amb la manopla, mai agafat.
6. Tots han de tocar el volant, almenys 2 vegades abans que travesse la línia d'arribada.
7. El volant no pot tocar terra.
8. Si s'incompleix alguna de les normes, es torna a començar.

SENT-PENSA-COMPARTEIX-ACTUA

4

ENTRENAMENT AMB PILOTES**Material necessari:** 3 pilotes, 5 cons i un a manopla per persona.**Propòsit:** tots els del grup heu de transportar un total de 3 pilotes fent 'S' entre els cons. Primer una pilota, després altra i després altra.**Normes i penalitzacions:**

1. Tots els del grup han d'estar en contacte amb la pilota en algun moment del recorregut.
2. Només es pot tocar la pilota amb les manoples.
3. Si la pilota toca terra heu de tornar a començar de nou.
4. Si algú del grup toca un con, també reinicieu el repte.

SENT-PENSA-COMPARTEIX-ACTUA

FITXA 1. Inventem un REPTE COOPERATIU

NOM del GRUP	
MEMBRES DEL GRUP	

NOM DEL REPTE:

MATERIAL:

PROPÒSIT:	DIBUIX DEL REPTE:
------------------	--------------------------

NORMES I PENALITZACIONS:

Comprova si el repte és 100% cooperatiu:	
- Participen tots els components del grup per superar-lo?	SI/NO
- Hi ha un objectiu clar a aconseguir?	SI/NO
- El repte no és ni massa fàcil ni massa difícil?	SI/NO

6. A què juguem?

A la Unitat didàctica 3 ja hem fet una breu introducció al joc. Ho recordeu? Però, sabríeu dir quines són les diferències entre un joc i un esport?

Què és el joc? El joc és una acció o una ocupació lliure del temps, d'una o més persones, en un espai determinat i sota unes regles acordades amb la finalitat de participar i gaudir de l'activitat. Participar al joc implica que **les regles han sigut lliurement acceptades** per tots els participants i que per tant s'han d'acomplir.

Un aspecte important del joc és que les regles d'aquest poden modificar-se depenent de diferents factors: les característiques dels participants, el nombre de jugadors, el terreny del què disposem per, les motivacions dels participants, etc.

Tant és així que de fet, les regles d'un mateix joc poden variar inclòs entre un poble i altre simplement perquè a uns els agrada més jugar d'una manera i a altres d'altra!

Què és l'esport? L'esport també és una acció o ocupació lliure del temps d'una o més persones en un determinat espai respectant unes normes i que es diferencia del joc en què:

- La seua finalitat és **competitiva**, és a dir, guanyar als altres o bé superar-se a u mateix
- Es respecten unes regles escrites i molt concretes d'un **reglament oficial** i que no són modificables.
- Tothom arreu del món juga de la mateixa manera i en el mateix sistema de campionats perquè existeixen les **Federacions nacionals i/o internacionals** que ho regulen.

Fitxa 1: Diferències entre joc i esport

Resumeix al següent quadre les principals diferències entre els jocs i els esports

JOCS	ESPORTS

Els jocs modificats

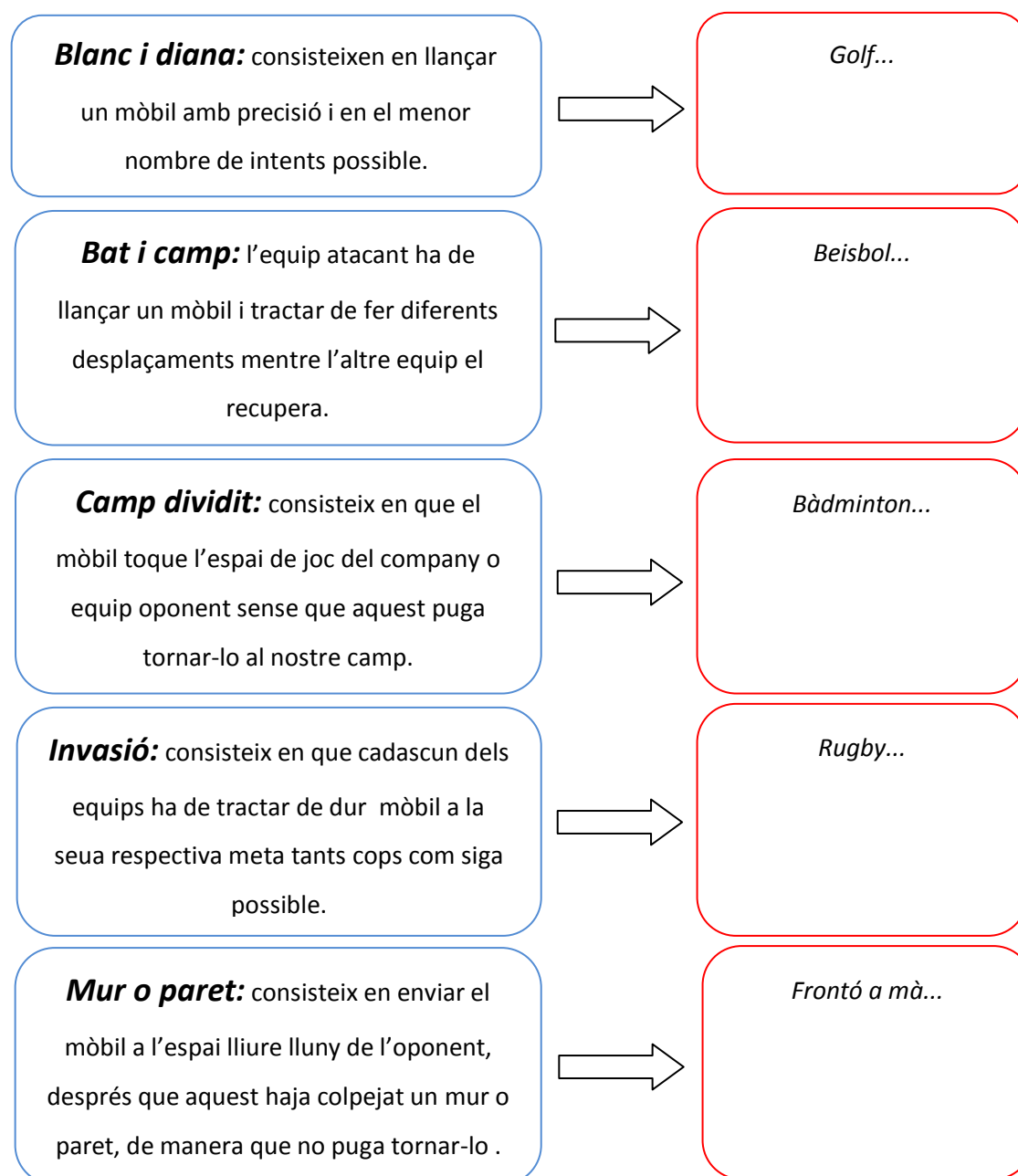
Els jocs modificats són jocs que ens ajuden a entendre els elements comuns del diferents esports. Aquests jocs es classifiquen en 5 categories: jocs de blanc i diana, jocs de bat i camp, jocs de camp dividit dividida, jocs d'invasió i jocs de mur o paret.

Cadascuna d'aquestes categories de joc està dedicada a la comprensió d'un tipus d'esports:

Fitxa 2: Jocs modificats-esports

Completa els requadres de la dreta amb els esports que creus que corresponen amb els jocs modificats que s'expliquen als requadres de l'esquerra.

Jocs modificats per entendre aquest tipus d'**esports**



Fitxa 3: La dona en l'esport



7. Pilota Valenciana I: Raspall

Estil de joc directe i per terra



El present curs treballarem la progressió al raspall, l'estil directe de pilota valenciana més senzill que existeix.

Però, per què anomenem aquest joc de pilota d'estil directe i per terra? Perquè és una modalitat de joc on la pilota ha de ser colpejada de bo (a l'aire o al primer bot), o després de bots successius però sempre després de que la colpege el jugador adversari i abans que la toque un/a company/a. És a dir, de manera alternativa i directament després del colpeig d'un adversari.

EL JOC DEL RASPALL

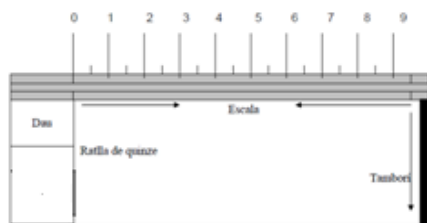
La canxa, el trinquet o el carrer

Les partides de raspall es poden disputar en carrers naturals o artificials i en trinquets.

El carrer. Per jugar a raspall al carrer, es marquen dues ratlles de "quinze" separades 70-75 passes, les quals limiten el terreny de joc. A una part està el traure i a l'altra el rest. Darrere les ratlles de quinze es marquen dos corredors per poder passar els jugadors i delimitar la col·locació de la gent. Cap al mig del carrer (depèn de pobles i campionats) s'assenyala una ratlla de falta, indicant-nos que la pilota no deu pegar el primer bot més enllà d'aquesta en l'acció del traure.



El trinquet



Per jugar a raspall al trinquet cal considerar el **dau**, ja que és on es botarà la pilota per realitzar el traure, els **tamborins** per ser objectiu del colpeig, ja que tota la pilota que toque el tamborí es quinze, l'escala, ja que la pilota s'aturarà sempre que hi vaja, i la **galeria del traure** i la llotgeta de baix, doncs són objectius prioritaris dels jugadors del rest per aconseguir quinze.

Desenvolupament del joc

La partida comença quan un/a jugador/a realitza el traure botant la pilota a la pedra, si està al carrer, o al dau, si es troba al trinquet. No importa el nombre de bots que pegue i es pot jugar a l'aire, per terra, etc. Els contraris, els del rest, la tornaran colpejant-la amb la mà intentant que la pilota passe més enllà de la ratlla de quinze dels seus adversaris (els del traure), els quals intentaran aconseguir el mateix amb la ratlla del rest. Cada vegada que la pilota passa la ratlla de quinze sense ser tornada a l'aire, es guanya un quinze.

Al trinquet tot és igual sols que s'inicia des del dau i els objectius són el tamborí de l'adversari, o el frontó evitant que la juguen al rebot, i a més a més els del rest poden aconseguir quinze enviant la pilota a les llotges o a la galeria o per terra més enllà de la línia frontal del dau.



Si la pilota s'atura entre el públic o a la portalada d'una casa, es traurà recta al centre del carrer i, parada en terra, la colpejarà amb la mà no dominant un jugador de l'equip adversari del què l'havia jugada per última vegada. Al trinquet quan la pilota va a l'escala s'aturarà i es jugarà amb la mà dominant.

Puntuació

Els jocs van de 5 en 5 i, per tant, a cada joc que es faça li sumarem 5 als ja aconseguits, fins arribar al tanteig final de la partida, 40 tantos (8 jocs al carrer) i 25 tantos (5 jocs) al trinquet.

La puntuació en cada joc es compon de quinze i, per una altra part, de jocs anomenats *tantos*. Els jocs van de quinze en quinze agrupats en quatre jugades: 15, 30, Val i Joc. S'anomenen 15 net o per res/cap, 30 neta o per res/cap, Val net i Joc net.

Guanyarà l'equip que faça els quatre quinze amb una diferència de dos sobre el contrari. El joc consisteix en pujar i baixar, per la qual cosa, si després d'arribar un equip al Val l'equip contrari li empata, es baixarà a 30 per 30: anomenats Iguals o a Dos. Per això, l'home bo sempre marxarà l'últim que ha fet el quinze, fent referència així a qui puja i a qui baixa. També assenyalar que quan els dos equips porten 15 per 15 s'anomena Quinzens.

Serà quinze a totes les canxes si:

1. La pilota colpeja en qualsevol part del cos que no siga la mà ni l'avantbraç d'un/a jugador/a de l'equip contrari.
2. Un/a jugador/a alça la mà i diu "quinze".

Al carrer:

- a. Quan la pilota traspasa la ratlla de quinze per terra o es queda damunt d'aquesta.
- b. Quan la pilota haja traspasat la vertical de la ratlla de quinze i no siga jugada a l'aire o al primer bot. Quan la pilota pega el segon bot fora de la ratlla de quinze.

Al trinquet:

- c. Quan la pilota toca el tamborí.
- d. Quan traspasa la ratlla del dau per terra.
- e. Quan la pilota bota, toca rebot i no és jugada a l'aire.
- f. Quan la pilota va directa al rebot i no és jugada abans del segon bot.

Serà falta en tots els casos si:

1. El/la jugador/a colpeja la pilota amb les dues mans juntes.

Al carrer:

- a. Quan un/a jugador/a raspa la pilota xafant la ratlla de quinze o darrere d'ella, encara que la pilota estiga dins del terreny de joc.
- b. Quan la pilota toque terra fora del terreny de joc.
- c. Quan la pilota colpeja un aficionat que també està fora d'este.
- d. Tota pilota que queda penjada a una alçada superior al jutge amb el braç en alt.
- e. Quan la pilota entre en una propietat privada situada dins del terreny de joc.

Al trinquet:

- a. Quan siga raspada xafant la ratlla del dau o darrere ella.
- b. Quan el jugador tira la pilota fora del trinquet.

Jugadores

La composició és variable, però la més habitual és la de tres o dos jugadors/es per equip. El/la jugador/a més endarrerit/da és el *traure*, davant de tot està *el punter*, i entre el traure i el punter es troba *el mitger*.

Les partides 1 contra 1 s'anomenen 'mà a mà'.

Arreglar-se la mà



Colp específic del raspall

Raspada. Consisteix a pegar a la pilota que va rodant per terra, posant la mà exactament entre la pilota i el terra, amb la qual cosa es raspa realment la superfície amb les puntes del dit i es colpeja la pilota a l'alçada del peu avançat.



Errades bàsiques de la raspada

Colpejar amb els peus junts



No armar braç que colpeja



Colpejar amb el lateral de la mà tocant terra



Recolzar el genoll a terra



Colpejar la pilota allunyada del cos



Curiositats

A raspall es juga normalment al sud del Xúquer, és a dir a les comarques de la Costera, la Safor, la Vall d'Albaida, l'Alcoià i part de la Marina. Destaca, per la seua importància i especificitat, el trinquet "el Zurdo" de Gandia, instal·lació on sis dies de la setmana es jugaven partides de raspall abans del seu tancament.

És la modalitat més dura per la intensitat del joc i l'especificitat dels moviments.

Hi ha moltes controvèrsies respecte els "mèrits" d'aquesta modalitat, tanmateix cal dir que reuneix tots els cops de totes les modalitats, a més dels propis (raspar, enganxar i carxot), la qual cosa ha fet que fora la primera modalitat practicada per grans figures de la pilota, sobretot del poble de El Genovés.

Sabies que...



Fitxa 1. Veiem una Partida de raspall

Observa i gaudeix d'una partida de raspall i respon les següents preguntes.

DADES DE LA PARTIDA:

Partida que es juga:

Població on es juga la partida:

Es juga al trinquet o al carrer?

- A) Jugadors:** Completa el quadre amb el nom dels jugadors tenint en compte la seua posició o funció.

	REST	PUNTER
ROJOS		
BLAUS		

- B) Públic assistent**

Quanta gent cap al trinquet de la partida?

Nombre aproximat de públic que té la partida:

De dones: D'homes:

Gent gran: Gent jove:

Creus que açò és així en altres esports? Per què?

- C) Marxador/s:** N'hi ha? SI/NO Quants?
Quina és la seua funció?

ALTRES QÜESTIONS:

1. Completa el quadre amb els tantejos parcials del tercer joc de la partida.

Primer joc com a exemple:

15	JOC (quinzes)	0 15 30 VAL
0	PARTIDA (tantos)	5

Tercer joc:

	JOC	
	PARTIDA	

2. Al inici de la partida el comentarista diu: “*donen de 5 als blaus*” què vol dir? Explica-ho.

3. A continuació hi ha un llistat amb paraules que s'utilitzen al raspall i que han aparegut a la partida. Esbrina i escriu el seu significat.

VOCABULARI

- A dos:

- A quinzens:

- Llotgeta:

- Muralla:

- Travesses:

- _____:

- _____:

- _____:

- _____:

- _____:

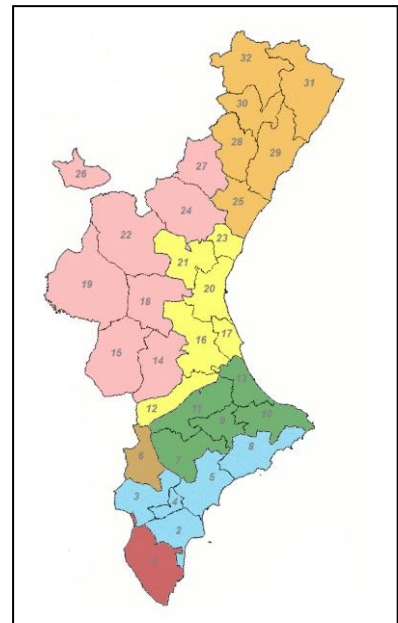
Fitxa raspall 2. La història de Sidahmed

Un dels jugadors de la partida que heu vist és Sidahmed. Saps la història d'aquest jugador?
Esbrina-la llegint l'article de la següent pàgina de 'El País' de 2012 i contesta les preguntes:

1. On va nèixer Sidahmed?
Quina llengua parlen al seu país?
On viu ara?
2. Quins són els circuits professionals de Pilota Valenciana?
Què significa que són professionals?

En quin competeix Sidahmed?

3. En quines comarques es juga més al raspall? Indica el nom i el número del mapa al qual correspon cadascuna d'elles.



4. Quins campionats ha guanyat Sidahmed?

5. A la notícia diu: 'Su familia saharauí ni siquiera entiende qué deporte practica'. A què creus que es deu això?

6. Quins són els ídols de raspall de Sidahmed?
Per què ho saps?

El 'pilotari' que llegó del Sáhara

Un joven de Smara es el único jugador foráneo que disputa uno de dos circuitos profesionales de pelota valenciana, el de 'raspall'

ARTUR BALAGUER

Benidorm, 13 FEB 2012



Sidahmed Said, el único jugador no nacido en la Comunidad Valenciana que compite en el circuito de pelota de raspall Smara es la única ciudad importante del Sáhara Occidental que no fue fundada por los españoles. Se gestó a finales del siglo XIX y ahora supera los 50.000 habitantes. Allí nació en 1992 Sidahmed Said. Pero Sidahmed es ahora el único jugador no natural de la Comunidad Valenciana que disputa uno de los dos circuitos profesionales de pelota valenciana, el de *raspall*. El otro es el de escala y corda. Y no es uno más. Es el campeón, formando pareja con Waldo, de la Liga Profesional de Raspall, una modalidad que solo se juega al sur del río Júcar, en las comarcas del La Safor, La Costera, La Ribera Baixa o Les Marines.

“Yo ahora ya soy valenciano”, dice Sidahmed, que fue adoptado con ocho años por una familia de Llosa de Ranes. Como otros niños de su edad, intentó jugar a fútbol, en su caso en Xàtiva. Con 14 años se rompió un pie y pasó un año en blanco. “Fui a ver una partida de *raspall* con un amigo y me gustó”, relata. Ese mismo día, ya que no podría volver a golpear un balón, recibió la oferta de Juan Cabanes, un exjugador, para incorporarse a sus clases. Y, según su parecer, le “ha ido bien”.

Y tanto. Además de ganar el año pasado el campeonato absoluto con Waldo (nueve veces campeón individual de *raspall*, cinco por equipos y campeón mundial de *llargues* en 2000) frente a Josep, de Xeraco, y Alberto, de Genovés, también ha ganado el Individual Sub'18, dos veces el Sub'23 por parejas y cuatro veces el campeonato autonómico Ruralcaja Sub'18. “Pero a mi abuelo le gusta la escala y *corda*”. Así que se fue a probar con el mítico Paco Cabanes, Genovés, en la Universidad Politécnica de Valencia. “Empecé jugando de *mitger*, pero Paco me dijo que tenía cualidad para jugar de resto”, relata antes de sentenciar: “¡Ojalá pueda jugar a las dos cosas!”.

Su familia saharauí ni siquiera entiende qué deporte practica, pese a que habla con ellos varias veces a la semana. En árabe, claro, su lengua materna, que estuvo a punto de olvidar tras más de seis años sin poder viajar a su país.

Estudió un módulo medio de Educación Física, que no consiguió terminar, así que ahora ayuda en la tienda de zapatos que su familia tiene en Xàtiva a la espera de poder conseguir un trabajo que le permita entrenar por las tardes. “Si no, haré el bachiller”.

“No todo es entrenar en el trinquete, tienes que correr y cuidarte físicamente; no hay que hacer el vago”, dice en valenciano. La conversación con Sidahmed se produce tras una partida que, con Edu, ganó frente a Ferran y Soqueta en Bellreguard. Pero él ya aspira a más. Su objetivo es “superar a Waldo”. “Al menos alcanzar el nivel de Coeter y Sanchis”, termina.

8. Orientació I

Fitxa 1. VÍDEO 'les curses d'orientació' FBO



Saps què són les curses d'orientació?

A continuació veurem un vídeo en el què en uns pocs minuts podrem fer-nos una lleugera idea.

Atén i contesta les preguntes del qüestionari.

Encercla la resposta correcta:

Q1. On es realitzen generalment les curses d'orientació?

- a) Al mar
- b) A la muntanya
- c) Pel casc urbà
- d) Als parcs

Q2. Quin d'aquests elements és bàsic per participar en una cursa d'orientació?

- a) El mapa
- b) El casc
- c) La targeta de control
- d) La brúixola

Q3. Què s'ha de fer en una cursa d'orientació abans de començar a córrer?

- a) Preguntar a l'organització cap on hem d'anar
- b) Guardar el mapa a la butxaca per no perdre'l
- c) Consultar la informació del mapa i orientar-lo
- d) Marcar l'inici de la cursa

Q4. Què s'ha de fer a la cursa en cas que trobem una balisa?

- a) Comprovar que és la balisa correcta amb la informació del mapa
- b) Preguntar a l'organització si és la balisa correcta
- c) Marcar el control a la targeta
- d) Fer una foto

Q5. Quan no reconegues un símbol del mapa, què has de fer?

- a) No anar a buscar el control
- b) Preguntar-li a l'organització què és aquell dibuix
- c) Seguir algun altre grup d'amagat
- d) Consultar la llegenda del mapa

Q6. Quan les corbes de nivell estan molt juntes vol dir que...

- a) Hi ha un pendent molt suau ja siga de pujada o de baixada
- b) Hi ha un embassament a prop
- c) Hi ha hagut un terratrèmol
- d) Hi ha un fort pendent ja siga de pujada o de baixada

Q7. Quin d'aquests símbols indiquen l'eixida i l'arribada al mapa?

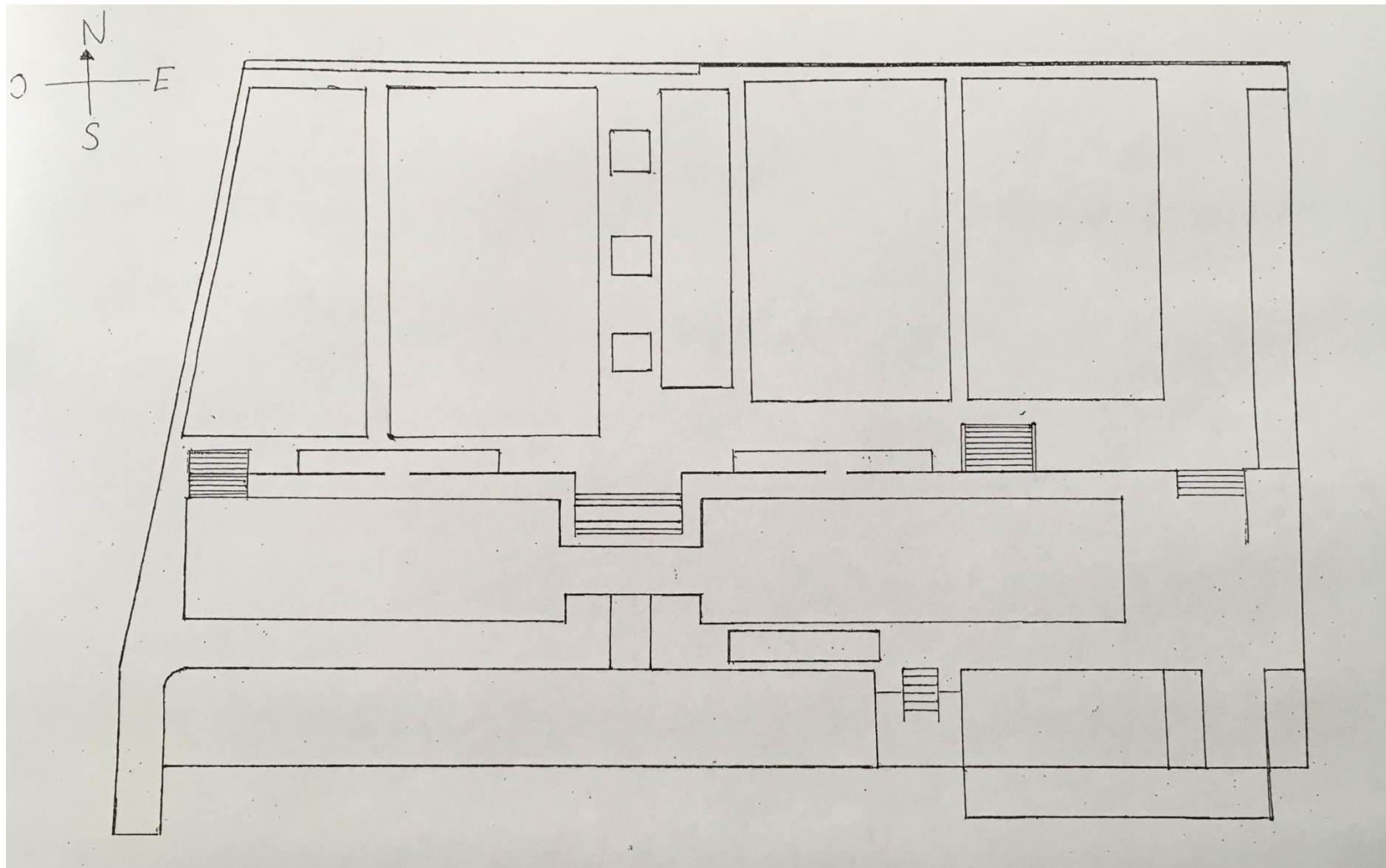
- a) Dos cercles un dins l'altre (eixida) i un rectangle (arribada)
- b) Un triangle (eixida) i dos cercles, un dins de l'altre (arribada)
- c) Dos cercles un al costat de l'altre (eixida) i un rectangle (arribada)
- d) Un triangle (eixida) i un rectangle (arribada)

Q8. Què has de fer en acabar la cursa?

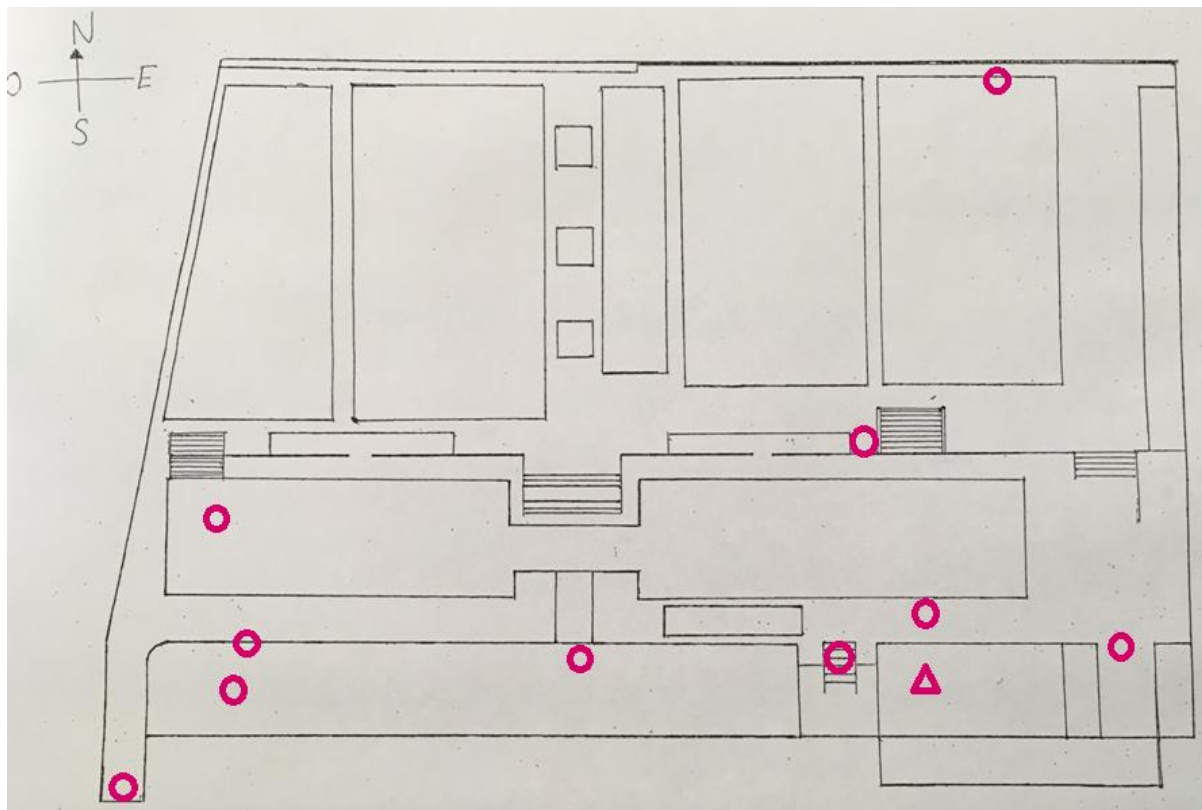
- a) Guardar la targeta i el mapa per tenir un record de l'activitat
- b) Llençar la targeta de control a la paperera
- c) Lliurar la targeta a l'organització per comprovar els resultats
- d) Canviar la targeta amb un altre grup per corregir l'activitat

Q9. Què **NO** has de fer mai en una cursa d'orientació?

- a) Córrer sense mirar el mapa
- b) Seguir a la resta dels participants
- c) Seguir les balises en l'ordre que et marca el mapa
- d) Cridar quan trobis una balisa per avisar a la resta dels participants



1. Identifica els controls (A) i numera'ls al mapa
2. Uneix tots els controls amb una línia recta
3. Determina quina foto (11-20) correspon a cada control (A)
4. Fes la cursa en l'ordre indicat. Hauràs de fer-te un selfie a cada indret on aparegueu tu, la teua companya i l'element que busqueu (D)



Tarjeta de descripció			
A	B	C	D
1		↙	▽
2			≡
3		↖	☺
4		↖	○
5		↖	▽
6			◐
7		↗	○
8		↑	☺
9		←	○
10		↗	▽

▽	☺	◐	○	≡	←	↑	↖	↗	↙
PORTA	FONT	PAPERERA DINS	OBJECTE PARTICULAR	ESCALES	OEST	NORD	NORD-OEST	NORD-EST	SUD-OEST



Construim una balisa



PRO CÉS



- Podeu construir-la amb cartró o tela, seguint més senzill fer-la amb cartró.
 - A banda, també gastareu, pegament, cartulines, corda o elàstics, forro de llibres, grapadora,...
1. Com que la mesura és 30x30cm, necessitareu tres trossos de cartró amb aquesta mida deixant a un costat un poc més per a fer les juntes.
 2. A cada cartró pegareu un triangle de cartulina taronja i un altre blanc ocupant tota la superfície visible i després grapeu o junteu amb altre sistema les tres parts per a conformar el prisma que és la balisa.
 3. Si voleu que siga més duradera, podeu forrar cada costat amb forro de llibres.
 4. Per últim, foradeu la part superior pel centre per a passar l'elàstic o la cordeta per tal de poder penjar-la.

9. Representem quadres

Som capaços de contar històries amb el moviment? Però i si us plantejem fer-ho a través del NO MOVIMENT?

A veure, la cosa és ben senzilla, nosaltres tenim la capacitat d'expressar amb el cos i el seu moviment/no moviment diferents sentiments, sensacions i pensaments que ens evoca qualsevol situació. És així?

A més, i probablement ens resulte més fàcil, som capaces d'adoptar la posició d'una persona trista, d'una persona alegre, d'una persona que riu, d'una persona que plora, d'una persona que canta, És a dir, de representar situacions quotidianes, o no tant, a través del nostre cos. No t'has fet mai un selfie? No heu buscat fer la foto més divertida de la història? Doncs ja ho tens! En aquesta unitat treballarem sobre diferents escenes que haureu de representar amb el vostre cos, utilitzant-los tant en moviment com en no moviment.

S'atreveu?





'Niños en la playa' (Sorolla, 1910)



'El fusilamiento del 3 de Mayo' (Goya, 1814)



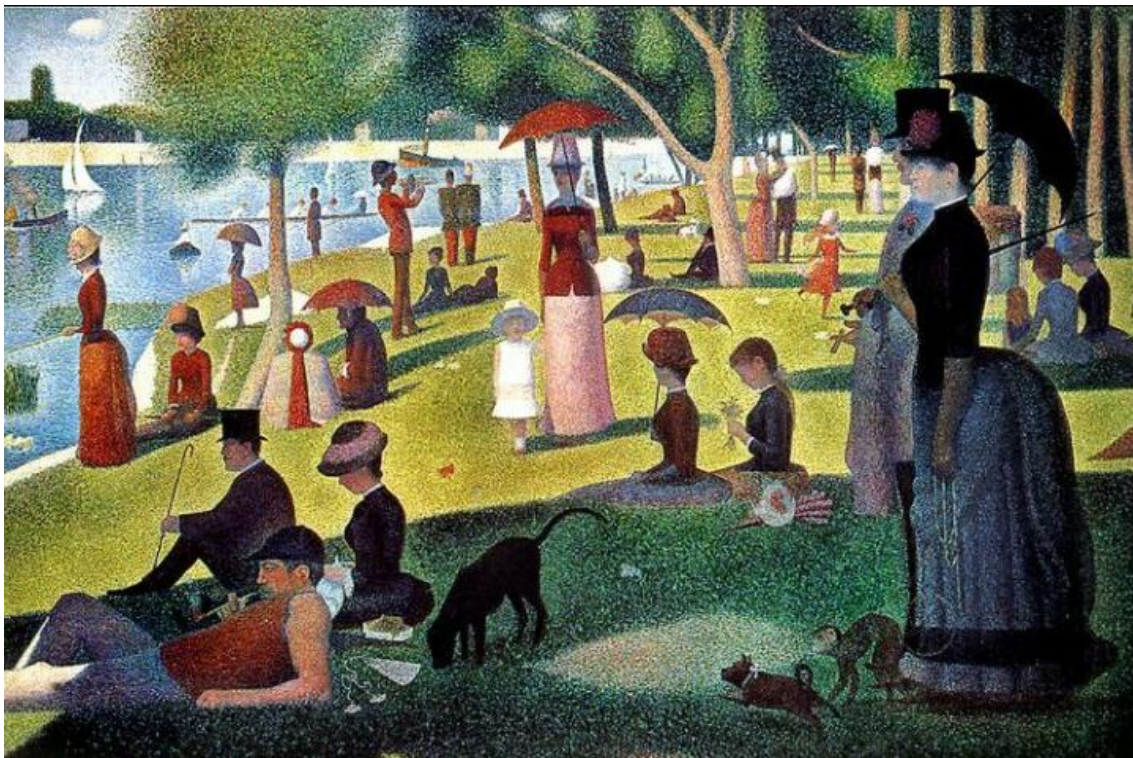
'El Bes' (Klimt, 1907-1908)



'El Guernica' (Pablo Picasso, 1937)

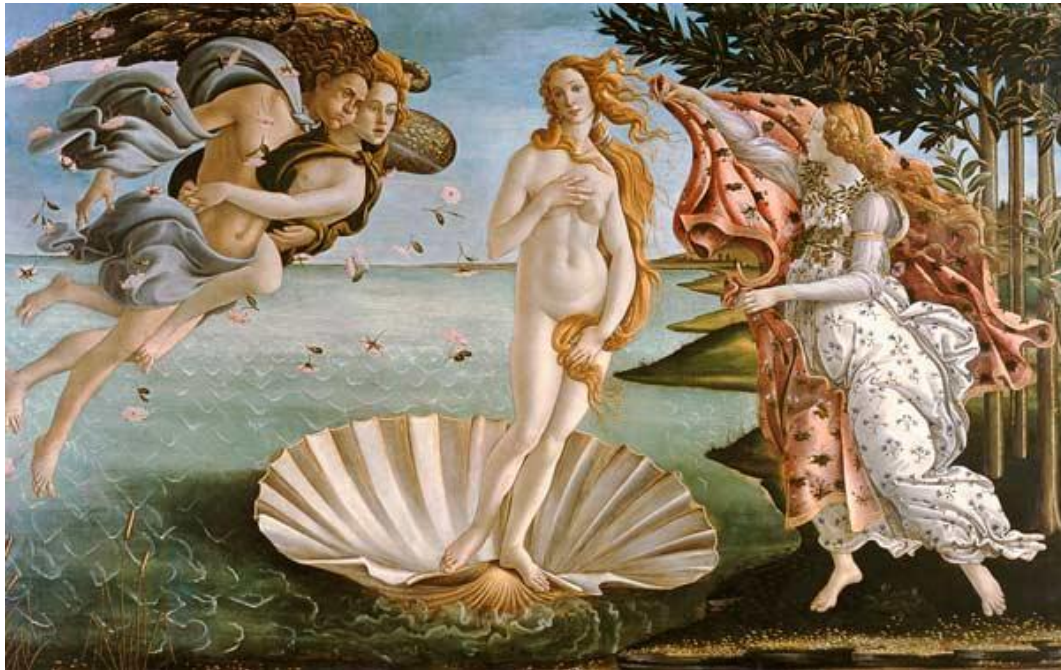


'The singing butler' (Jack Vettriano, 1992)



'Tarda de diumenge a l'illa de la gran Jatte'

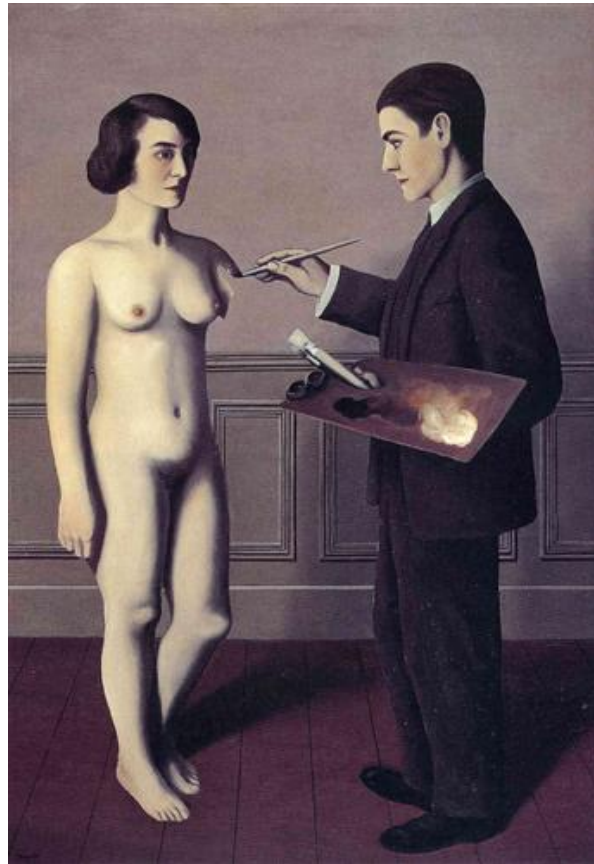
(Georges Seurat, 1884)



'El naixement de Venus' (Botticelli, 1486)



'Las Meninas' (Velázquez, 1656)



'Attempting the impossible' (Magritte, 1928)



'Els amants' (René Magritte, 1928)



'La Llibertat guiant al poble' (Delacroix, 1830)



'Gente al sol' (Hopper, 1960)

