

# PORTAFOLIS

EDUCACIÓ FÍSICA, 2N D'ESO

IES TEULADA (2019/2020)

*Educació Física*  
*en aquesta classe*



NOM: \_\_\_\_\_

GRUP: \_\_\_\_\_



## Índex

Sobre l'educació física a 2n d'ESO	5
Sobre la vostra activitat físico-esportiva	
▪ Qüestionari físico-esportiu i de salut	7
▪ Què vull, què espere i a què em compromet aquest curs	9
Full de seguiment del portafolis	11
Autoavaluacions trimestrals	13
<b>Unitats didàctiques:</b>	
1. Comencem amb bon peu i millorem la nostra condició física II	17
2. Gimnàstica artística	27
3. Judo (adaptat)	33
4. Jocs i esports de bat i camp	41
5. Floorball	47
6. Pilota Valenciana II: frontó valencià i one wall	57
7. Escalada	65
8. Jocs Malabars	77



## Sobre l'Educació Física a 2n d'ESO

### CONTINGUTS MÍNIMS

1a AVALUACIÓ	2a AVALUACIÓ	3a AVALUACIÓ
<p>1. Comencem amb bon peu imillorem la nostra condició física II</p> <p>2. Gimnàstica artística</p>	<p>3. Judo (adaptat)</p> <p>4. Jocs i esports de bati i camp</p> <p>5. Floorball</p>	<p>6. Pilota Valenciana II: Frontó valencià i One wall</p> <p>7. Escalada</p> <p>8. Jocs Malabars</p>

### 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: \_\_\_\_\_



**És al·lèrgic/a a alguna cosa?**

**SI NO**

En cas afirmatiu, especifica a què: \_\_\_\_\_

Quins són els símptomes que li provoca? \_\_\_\_\_

**Pren medicament/s de forma regular?**

**SI NO**

En cas afirmatiu, especifica quin/s: \_\_\_\_\_

**Ha tingut alguna lesió de certa importància?**

**SI NO**

En cas afirmatiu, especifica quina: \_\_\_\_\_

**ALTRES DADES**

Si voleu ampliar qualsevol de les qüestions anteriors o bé proporcionar altra informació que creieu interessant o convenient a tenir en compte per a la pràctica físico-esportiva del vostre fill o de la vostra filla podeu utilitzar aquest espai:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de setembre de 2018

Signatura del pare, mare o tutor/a legal







Lined writing area consisting of 30 horizontal lines.

## Full de seguiment del portafolis

<b>Unitat didàctica 1:</b>	<b>Data:</b>
<b>Unitat didàctica 2:</b>	<b>Data:</b>
<b>Unitat didàctica 3:</b>	<b>Data:</b>
<b>Unitat didàctica 4:</b>	<b>Data:</b>

## Full de seguiment del portafolis d'Educació física

<b>Unitat didàctica 5:</b>	<b>Data:</b>
<b>Unitat didàctica 6:</b>	<b>Data:</b>
<b>Unitat didàctica 7:</b>	<b>Data:</b>
<b>Unitat didàctica 8:</b>	<b>Data:</b>

## Autoavaluació 1r 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...					
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:					

## Autoavaluació 2n trimestre

Tracte amb respecte...		Mai	Quasi mai	Poques vegades	Algunes vegades	Moltes vegades	Quasi sempre
	<i>Jugue i treballi 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:					





## 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 millorem la nostra condició física II

El curs passat ja vam veure que, a les classes d'EF distingim les següents parts:

- **Escalfament:** activem l'organisme i el preparem 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 o activar **físicament** i **psicològicament** per a la pràctica d'activitat físico-esportiva, **optimitzant el rendiment** i **evitant sofrir lesions**.



L'escalfament ha de ser:

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

### Parts de l'escalfament general

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



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

## LA TORNADA A LA CALMA

La tornada a la calma és la part final de la sessió amb un objectiu contrari a l'escalfament, és a dir, passar poc a poc d'un estat d'activitat mitja o alta a altre de baixa activitat. Per tant, es busca una tornada a l'activitat fisiològica i psicològica pròpia de la inactivitat física.

***Els seus objectius són...***

1. ***Descendir la temperatura corporal***
2. ***Disminuir la freqüència respiratòria i cardíaca***
3. ***Relaxar la musculatura*** utilitzada durant l'activitat

**La tornada a la calma ha de ser:**

- Calmat: 5-10'
- Farem **estiraments ESTÀTICS** de la principal musculatura implicada en tota activitat.  
Mantindrem l'estirament suau i prolongat, notant una lleugera tensió i seguirem un ordre ascendent (o descendent).

**Tasca.** Crea, aprèn i posa en pràctica la teua rutina de Tornada a la calma.

Has de buscar 1 imatge/estirament que tens a la pàgina retallable per a cada múscul de la llista. Hauràs de decidir en cada cas, quin múscul o músculs s'estiren (hi ha estiraments que estiren més d'un múscul a la vegada) i posar-los en l'ordre que posteriorment realitzaràs a la pràctica.

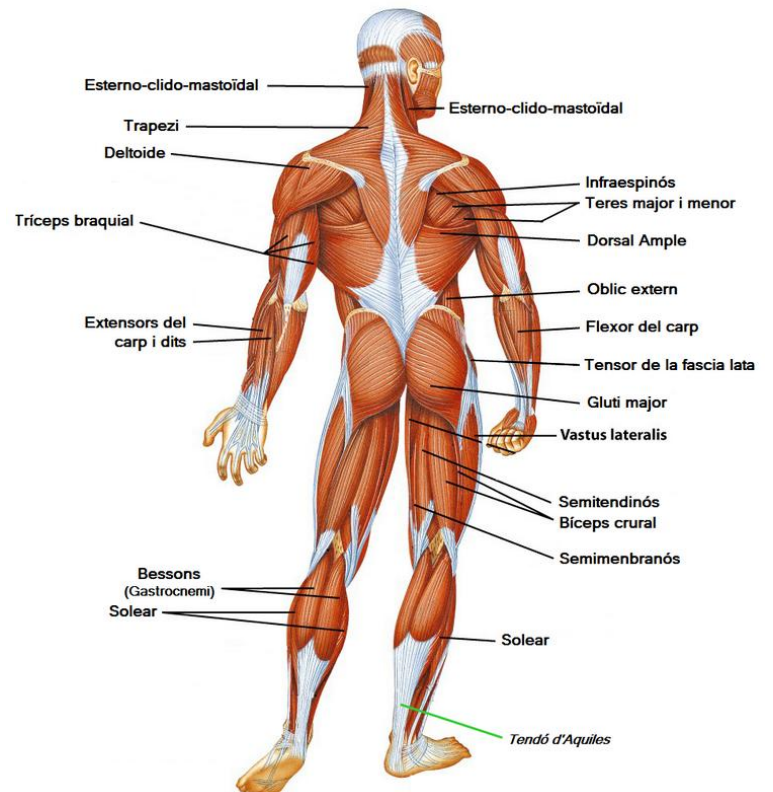
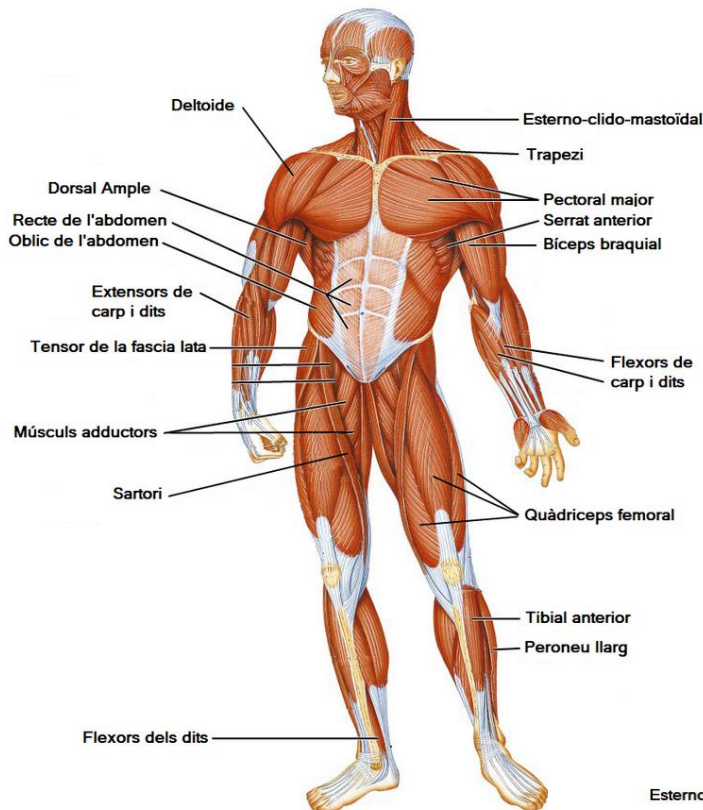
Et recomane que per fer aquesta tasca seguesques els següents passos:

1. Estudia/repassa la làmina SISTEMA MUSCULAR
2. Ordena els músculs en braços, tronc i cames.
3. Identifica el múscul que estires en cada exercici/estirament de les imatges.
4. Dissenya la teua rutina de tornada a la calma.

**Llista de Músculs que s'han d'estirar:**

Bessons, isquiotibials (semitendinos, bíceps crural, semimenbranós), gluti major, bíceps braquial, dorsal ample, pectoral major, oblic de l'abdomen, tibial anterior, recte de l'abdomen, trapezi, músculs adductors, tríceps braquial, deltoide, quàdriceps femoral, flexors del carp i dits, solear, extensors de carp i dits.

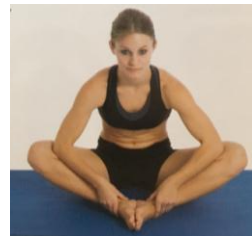
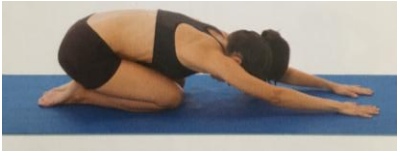
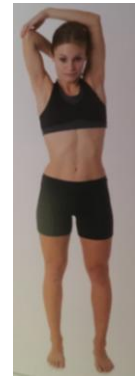
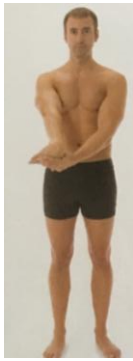
## Làmina. Sistema muscular



## Tasca. Rutina d'estiraments a terra per a la tornada a la calma




Imatges/estiraments tornada a la calma





## Proves de valoració de la CF des de la salut

Enguany, per tal de fer una valoració del nostre estat de salut general, farem una sèrie de proves i medicions que interpretant-les podrem saber en quin nivell de condició física ens trobem.

Farem doncs:

- **Course Navette:** per mesurar la capacitat aeròbica (resistència).

Nivells alts de capacitat aeròbica durant l'adolescència estan relacionats amb una salut cardiovascular i futura més saludables.

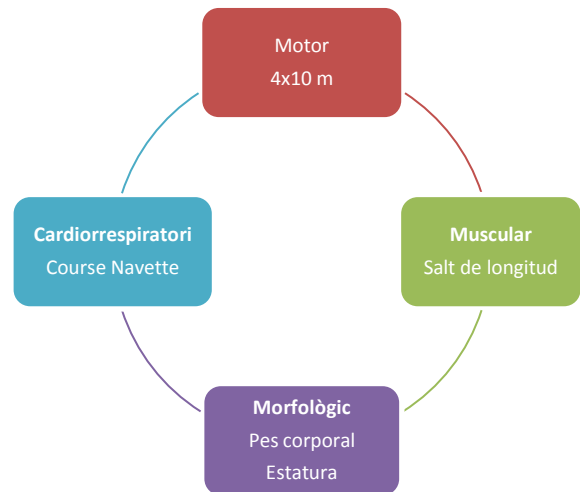
- **4x10m:** medeix la velocitat de moviment, agilitat i coordinació.

Pareix que millores en la velocitat/agilitat tenen un efecte positiu sobre la salut dels ossos.

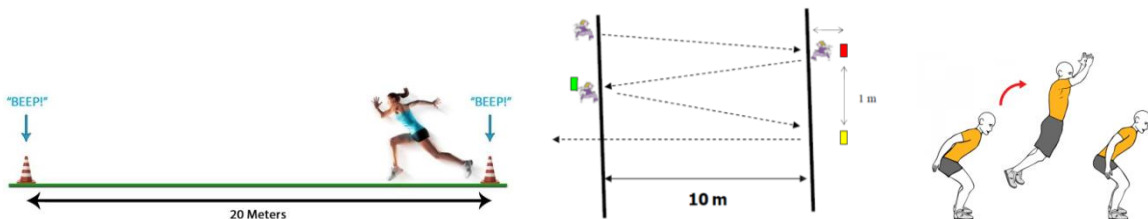
- **Salt de longitud:** medeix la força explosiva dels membres inferiors.

A més força menys factors de risc en malalties cardiovasculars i dolors d'esquena. A més, millores de la força s'associen inversament amb els canvis en el greix corporal total.

- **Mesures:** pes i altura.



Paràmetres/components de la salut i proves que els mesuren



### Relació amb la salut:

**Tasca.** Anota els resultats de les proves a la següent taula.

Paràmetre de salut	Medició/Prova	Resultat
<b>Morfològic</b>	Altura	(cm)
	Pes	(Kg)
<b>Cardiorrespiratori</b>	Course Navette	(Períodes)
<b>Motor</b>	4x10	(seg.)
<b>Muscular</b>	Salt de Longitud	(cm)

## Informe de salut

**Tasca.** Marca amb una creu el nivell de cada component comparant els teus resultats amb les taules de barems generals de les pàgines següents. D'aquesta manera podràs valorar el nivell de cada component per separat i tenir una visió general del teu nivell de condició física.

Components	Nivells				
<b>Morfològic</b> IMC (Kg/m <sup>2</sup> )					
	<b>Molt Baix</b>	<b>Baix</b>	<b>Mig</b>	<b>Alt</b>	<b>Molt alt</b>
<b>Muscular</b> Salt de longitud					
<b>Motor</b> 4x10m (s)					
<b>Cardiorrespiratori</b> Course Navette					

La teua condició física és en general...

 DOLENTA

 BAIXA

 MODERADA

 ALTA

 MOLT ALTA

Explica les possibles causes:

En quin component destagues positivament i amb quina capacitat física està relacionat?

Escriu 3 activitats o esports que et beneficien en aquest component.

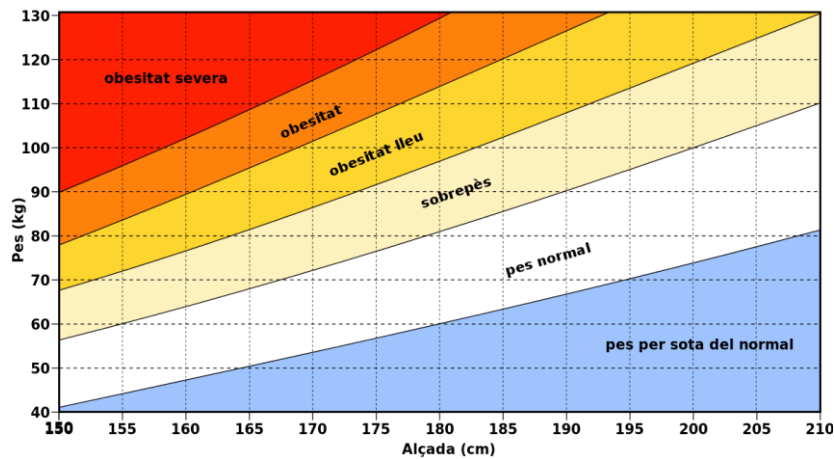
En quin component destagues negativament i amb quina capacitat física està relacionat?

Escriu 3 activitats o esports que si practicares t'ajudarien a millorar-la.




## TAULES I GRÀFICS PER INTERPRETAR ELS RESULTATS DE LES PROVES DE VALORACIÓ DE LA CONDICIÓ FÍSICA


### índex de massa corporal




### Salt de longitud (Component muscular)

	 Muy bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy alto
<b>Chicos</b>					
13 y	≤ 135	136 - 152	153 - 167	168 - 184	≥ 185
14 y	≤ 151	152 - 169	170 - 183	184 - 200	≥ 201
15 y	≤ 165	166 - 182	183 - 196	197 - 212	≥ 213
16 y	≤ 175	176 - 192	193 - 206	207 - 221	≥ 222
17 y	≤ 184	185 - 201	202 - 215	216 - 229	≥ 230
<b>Chicas</b>					
13 y	≤ 118	119 - 133	134 - 147	148 - 163	≥ 164
14 y	≤ 121	122 - 137	138 - 151	152 - 167	≥ 168
15 y	≤ 123	124 - 138	139 - 151	152 - 167	≥ 168
16 y	≤ 126	127 - 141	142 - 154	155 - 169	≥ 170
17 y	≤ 129	130 - 144	145 - 157	158 - 172	≥ 173

## 4x 10m (Component motor)

	Muy bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy alto
<b>Chicos</b>					
13 y	$\geq 13,0$	12,3 - 12,9	11,8 - 12,2	11,2 - 11,7	$\leq 11,1$
14 y	$\geq 12,6$	11,9 - 12,5	11,4 - 11,8	10,9 - 11,3	$\leq 10,8$
15 y	$\geq 12,1$	11,5 - 12,0	11,0 - 11,4	10,5 - 10,9	$\leq 10,4$
16 y	$\geq 11,8$	11,1 - 11,7	10,7 - 11,0	10,2 - 10,6	$\leq 10,1$
17 y	$\geq 11,8$	11,1 - 11,7	10,7 - 11,0	10,2 - 10,6	$\leq 10,1$
<b>Chicas</b>					
13 y	$\geq 13,9$	13,1 - 13,8	12,5 - 13,0	11,9 - 12,4	$\leq 11,8$
14 y	$\geq 13,8$	13,0 - 13,7	12,4 - 12,9	11,8 - 12,3	$\leq 11,7$
15 y	$\geq 13,7$	13,0 - 13,6	12,4 - 12,9	11,8 - 12,3	$\leq 11,7$
16 y	$\geq 13,6$	12,9 - 13,5	12,3 - 12,8	11,7 - 12,2	$\leq 11,6$
17 y	$\geq 13,5$	12,9 - 13,4	12,4 - 12,8	11,8 - 12,3	$\leq 11,7$

## Course Navette (Component cardiorrespiratori)

	Muy bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy alto
<b>Chicos</b>					
13 y	$\leq 3,0$	3,5 - 4,5	5,0 - 6,0	6,5 - 7,5	$\geq 8,0$
14 y	$\leq 3,5$	4,0 - 5,5	6,0 - 6,5	7,0 - 8,5	$\geq 9,0$
15 y	$\leq 4,0$	4,5 - 5,5	6,0 - 7,0	7,5 - 8,5	$\geq 9,0$
16 y	$\leq 4,0$	4,5 - 5,5	6,0 - 7,0	7,5 - 8,5	$\geq 9,0$
17 y	$\leq 4,5$	5,0 - 6,0	6,5 - 7,5	8,0 - 9,0	$\geq 9,5$
<b>Chicas</b>					
13 y	$\leq 2,0$	2,5 - 2,5	3,0 - 3,5	4,0 - 4,5	$\geq 5,0$
14 y	$\leq 2,0$	2,5 - 3,0	3,5 - 4,0	4,5 - 5,0	$\geq 5,5$
15 y	$\leq 2,0$	2,5 - 3,0	3,5 - 4,0	4,5 - 5,0	$\geq 5,5$
16 y	$\leq 2,0$	2,5 - 3,0	3,5 - 4,0	4,5 - 5,0	$\geq 5,5$
17 y	$\leq 2,0$	2,5 - 3,0	3,5 - 4,0	4,5 - 5,0	$\geq 5,5$

## 2. Gimnàstica artística

Les habilitats gimnàstiques formen part d'una disciplina esportiva que és la Gimnàstica artística, un esport amb diverses modalitats segons es tracte de categoria femenina o masculina. Com són, en categoria femenina: Terra o mans lliures, Barra d'equilibris, Poltre de salts, Paral·leles asimètriques. En categoria masculina: Terra o mans lliures, Barra fixa, Cavall amb arcs, Poltre de salts, Paral·leles, Anelles.

**Tasca.** Per què creus que hi ha aquestes diferències per sexe? Què et sembla?



A continuació es mostren alguns dels exercicis tècnics que s'han de dominar en la gimnàstica esportiva en la modalitat de terra, la que nosaltres practicarem enguany. Però Abans hem de saber que les habilitats gimnàstiques en aquesta modalitat es divideixen en 2 grups:

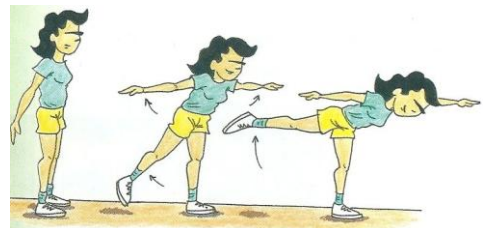
1. Habilitats gimnàstiques NO ACTOBÀTIQUES: desplaçaments i passos rítmics, salts i recepcions, equilibris estàtics (àngel frontal) i girs.
2. Habilitats gimnàstiques ACROBÀTIQUES: voltejos (tombarella endavant/endarrere), equilibris invertits (de cap i de mans), inversions laterals (roda, rodada).

I a la seua vegada podem trobar diferents nivells de dificultat: bàsic, intermedi i avançat.

## Nivell bàsic:

### L'àngel frontal

És una posició d'equilibri sobre una cama, que ha d'aguantar-se uns segons. Has d'estar dret, estant estàtic, inclina el cos endavant mantenint l'esquena recta. Aleshores alça la cama per darrere, mantenint-la també completament estirada.



Simultàniament obri els braços en creu.

### La tombarella agrupada endavant



És un gir complet del cos cap endavant.

Flexiona't per arrimar-te al matalàs i fes un impuls amb els peus. Recolza les dues mans a terra, baixa la barbeta fins al pit i roda damunt l'esquena.

### La vertical de tres recolzaments (equilibri invertit de cap)

Es tracta d'una vertical amb les mans i cap.

Posa les mans a terra, completament obertes i el cap també, per on comença a créixer el cabell, més endavant les mans, de manera que forme amb elles un triangle.



Fes un impuls suau amb els peus i intenta mantenir-te doblegat en equilibri. A poc a poc vas estirant les cames cap amunt fins que ho estiguen del tot.

Una companya pot fer-te l'ajuda pels malucs per ajudar-te a mantindre l'equilibri.

### Nivell intermedi:

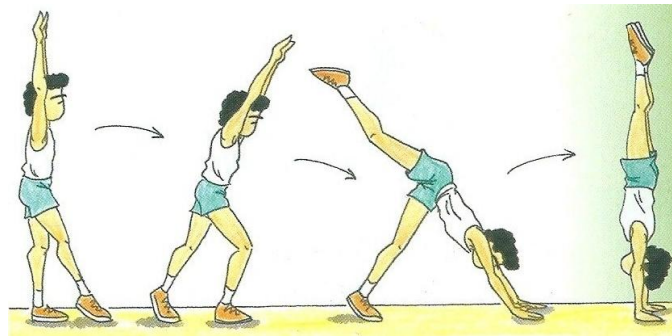
#### La tombarella agrupada cap enrere

És un gir complet del cos cap enrere.

Flexiona't per arrimar-te al matalàs, deixa't caure enrere i roda damunt l'esquena, baixa la barbata fins al pit, recolza les mans a ambdós costats del cap.



#### La vertical de mans (equilibri invertit de mans)



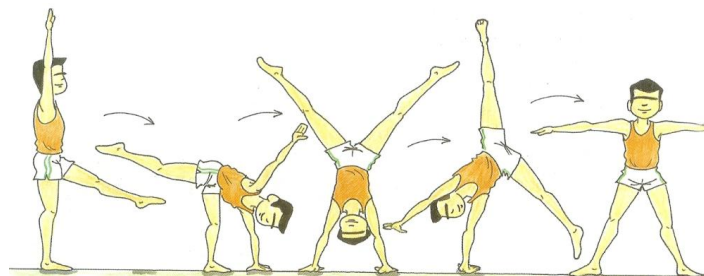
És un equilibri del cos en posició invertida damunt les mans.

Impulsa't amb les cames per col·locar el cos cap per avall alhora que poses les mans a terra completament obertes.

Una companya pot fer-te l'ajuda pels malucs per ajudar-te a mantindre l'equilibri.

Per aprendre'n, pots fer-la recolzant-te en una paret.

#### La roda lateral



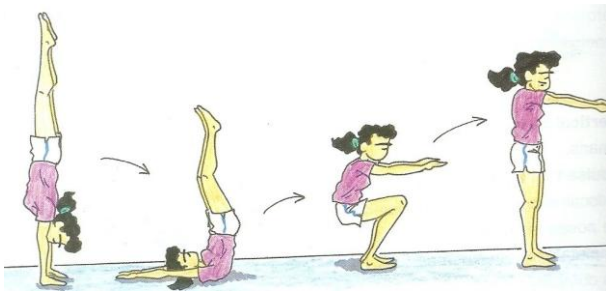
És un gir lateral del cos

Situa't de costat a la direcció en què vols realitzar el gir i imagina't a terra una línia sobre la que realitzaràs la roda. Per impulsar-te, fes una passa en aquesta direcció i posa les mans en la línia. Aquest punt de recolzament serà l'eix sobre el que girarà tot el cos.

Les cames han de passar separades. Primer una i després l'altra. I finalment has de tornar a quedar de costat.

## Nivell avançat

### La vertical tombarella



És la suma de la vertical i la tombarella.

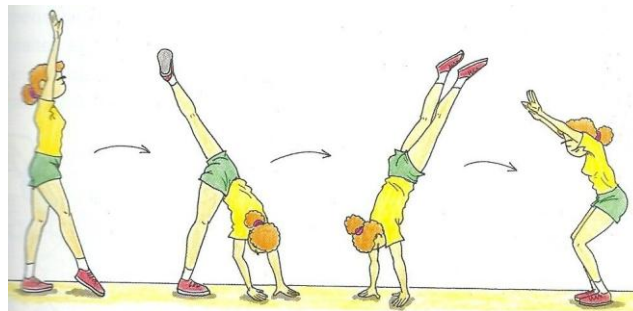
Fes la vertical de mans amb ajuda de dos companys (ara als turmells).

Des d'aquesta posició, flexiona el cap fins tocar el pit amb la barbeta, flexiona els braços i roda endavant damunt l'esquena.

Si flexiones les cames, pots aprofitar l'impuls de la tombarella per tornar-te a alçar.

També pots fer la vertical de tres recolzaments (de cap) amb tombarella.

### La rodada



Es tracta d'una roda lateral a la què afegim un quart de volta per quedar-nos mirant cap al lloc des d'on hem començat.

Iniciem la roda lateral de la manera que hem indicat abans, si bé també podem fer unes passes, d'impuls prèvies. Quan som a al vertical, ajutem les cames, i és aleshores quan girem un quart de volta. Finalment caiem amb els peus junts i quedem de cara a la direcció d'on veníem.

## Tasca. Dissenya el teu exercici de gimnàstica

Utilitzareu un tapís, hi haureu de fer un muntatge amb: ENTRADA + 8 HABILITATS amb enllaços (desplaçaments i elements d'unió amb ritme) + EIXIDA. Tot acompanyat d'una música.

De les 5 habilitats requerides apareixeran obligatòriament 2 acrobàtiques: la tombarella endavant i la vertical de mans o de cap.

1. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_


## FULL D'OBSERVACIÓ EXERCICI GIMNÀSTICA

<b>EXECUCIÓ TÈCNICA DE LES HABILITATS</b>				
<b>HABILITAT</b>	<b>PENALITZACIONS</b>			
	Fluïdesa (-0,1)	Temps: 3" (-0,2)	Errada: -0,1/-0,5	Caiguda (-0,5)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
<b>Total: _____ / 5</b>				
<b>MONTATGE</b>				
UTILITZACIÓ ESPAI (1)	ORIENTACIÓ (1)	ENLLAÇOS (1)	<b>Total: _____ / 3</b>	
<b>POSADA EN ESCENA</b>				
VESTUARI (1)	COORD. MÚSICA (1)	<b>Total: _____ / 2</b>		
<b>Observacions:</b>				<b>NOTA GLOBAL</b>



### 3. Judo (adaptat)

El Judo és un esport d'adversari dels què anomenem de lluita. Tot i ser un art marcial en el seu origen, el Judo transmet en la seva pràctica certa cultura i tradicions com són el respecte, la disciplina, l'equilibri emocional i molts altres valors en els hàbits de vida. Judo significa màxima eficàcia amb mínim esforç. Veiem per què?

Conta la llegenda que un savi japonès passejava pel bosc observant el comportament dels arbres baix una gran nevada: els roures, superbs, alts i forts trencaven les seues poderoses branques sota el pes de la neu; els cirerers i els salzes, gràcils i fins s'adaptaven al pes flexionant els seus braços per alliberar la càrrega i recuperar després la seva forma original.

Aquest principi, tan simple com bell, és la base del judo: a una superior força cega i descontrolada no es pot respondre de la mateixa forma. Hem d'aprendre a absorbir l'energia i aprofitar-la en benefici mutu.

'Camí de la flexibilitat, de la suavitat o camí afable'

#### BREU HISTÒRIA DEL JUDO

El judo fou creat pel japonès Jigoro Kano a finals del segle XIX, basant-se en les antigues arts guerreres samurai. L'objectiu de Kano era la millora personal a través de la seua pràctica.

Es va convertir en esport olímpic el 1964, als Jocs Olímpics de Tòquio.



### Desenvolupament del combat

El judo, té com a objectiu enderrocar/immobilitzar l'oponent usant la força d'aquest. Pot guanyar-se un combat de quatre formes:

1. La primera és enderrocant a l'oponent sobre la seva esquena i provocant un ippon directe.
2. Quan l'oponent no cau perfectament sobre la seva esquena el combat pot continuar en el que es coneix com a treball de sòl (combat de sòl, newaza), aquí es poden aplicar immobilitzacions que consisteixen a mantenir controlat a l'oponent a terra amb l'esquena enganxada al tatami.
3. També es pot perdre un combat sent desqualificat per l'àrbitre.
4. O guanyar-se per punts en el moment que finalitza el combat (4/5').

Els punts s'aconsegueixen mitjançant enderrocaments que no siguin ippon directes, mitjançant immobilitzacions que no arriben al temps necessari per ser considerades ippon o mitjançant sancions/penalitzacions de l'àrbitre al contrari.

Nosaltres enguany ens centrarem en el NEWAZA (judo a terra), és per això, que els punts durant els nostres combats els aconseguirem NOMÉS a través de les immobilitzacions.

<u>Punts vàlids</u>	Punts	Projecció	Immobilització
<b>Ippon</b>	10	Uke cau amb tota l'esquena i la tècnica s'executa amb força i velocitat suficients	20 segons
<b>Waza-ari</b>	7 X2= ippon	Uke no recolza la totalitat de l'esquena al caure o falta força i velocitat a l'execució de tori	15-19 segons
<b>Yupo</b>	5	Uke cau de costat	10-14 segons
<b><u>Penalitzacions</u></b>			
<b>Hansoku mate</b>	Desqualificació del combat per infracció greu. Ippon directament per a l'adversari.		
<b>Shido</b>	Penalitzacions acumulatives per infraccions més lleus. Només es poden acumular 4, ja que suposaria hansoku mate i desqualificació.		

## **Tasca. Judo adaptat**

**Has de fer una recerca per esbrinar què és això del judo adaptat i fer un petit resum on s'explique: què és, qu pot Practicar-lo/competir, des de quan es practica/competeix a nivell internacional, quines modificacions s'han fet del judo 'no adaptat' i tota aquella informació i/o curiositats que cregues interessants comentar.**

**Recorda que has de fer un text PROPI i has de CITAR la font de procedència de la informació (bibliografia/webgrafia).**







## Tasca. Vocabulari de judo

Al llarg de la unitat anirem aprenent paraules en japonès que tenen un significat concret en judo. Cal que esbrines què significa cadascuna d'aquestes paraules de la següent llista i n'afegisques 4 més.

1. Dojo:
2. Tatami:
3. Judoka:
4. Judogi:
5. Rei:
6. Zarei:
7. Uke:
8. Tori:
9. Sensei:
10. Gatame:
11. Yoko:
12. \_\_\_\_\_:
13. \_\_\_\_\_:
14. \_\_\_\_\_:
15. \_\_\_\_\_:

### Tècniques de judo a terra (ne waza) o immobilitzacions

<b>HON KESA GATAME (control en diagonal)</b>	
	<p>Immobilització del grup <i>kesa</i>, el que significa que existeixen tres punts de control.</p> <p>Tori Latero-costal, controlant el coll i el braç proper d'uke en bandolera.</p>
<b>KAMI SHIO GATAME (control per 4 punts)</b>	
	<p>Immobilització del grup <i>shio</i>, quatre punts de control.</p> <p>Agarrem per baix dels muscles el cinturó d'uke, controlant amb els muscles els seus.</p>
<b>YOKO SHIO GATAME (control per 4 punts)</b>	
	<p>Immobilització del grup <i>shio</i>, quatre punts de control.</p> <p>Immobilització lateral. Tori passa una mà pel coll d'uke i l'altra per baix la cama a agafar el cinturó d'uke.</p>
<b>KATA GATAME (control pel muscle)</b>	
	<p>Immobilització sense grup que controla fonamentalment els muscles i un costat.</p> <p>La tècnica d'agarrar és pareguda al <i>tate shio</i>, però s'utilitza una variant en cademat (<i>hadaka</i>) per assegurar la presa.</p>

## PRÀCTICA de JUDO

Per demostrar els coneixements que has adquirit durant la unitat hauràs de mostrar les tècniques apreses així com fer i jutjar un randori.

Aquestes són les coses que es tindran en compte:

DATA: _____		APROPIAT (ben realitzat)	INAPROPIAT (mal realitzat)
<b>TÈCNIQUES</b>	HON KESA GATAME		
	YOKO SHIO GATAME		
	KAMI SHIO GATAME		
	KATA GATAME		
<b>RANDORI</b>	PROCEDIMENT INICI SALUDA/AGAFA/INICI		
	INICIATIVA EN ATAC		
	APLICA TÈCNIQUES		
	DEFENSA ACTIVA		
	JUTGE/JUTGESSA		
<b>CULTURA DEL JUDO</b>	VOCABULARI		
	FAIR PLAY		
<b>Total de respostes</b>			
<b>NOTA =</b> $\frac{\text{respostes apropiades} \times 10}{\text{R. apropiades} + \text{R. inapropiades}}$			





## 4. Jocs i esports de bat i camp

Els esports de bat i camp per excel·lència són el beisbol i el criquet, però hi han d'altres jocs i esports que tal vegada no són tan coneguts. En aquesta unitat jugarem al sofbol, esport ben paregut al beisbol i al joc popular i tradicional valencià 'Pic i Pala'.

### BREU HISTÒRIA DEL SOFBOL

Si bé el seu origen és difícil de determinar, s'està d'acord en que el sofbol ha evolucionat d'una sèrie de jocs que es practicaven amb pal i bola a les antigues civilitzacions persa, egípcia i grega. Aquests jocs es van estendre per Europa durant l'Edat Mitja i en concret, es pensa que el beisbol deriva del *Stool ball*, un dels què es va popularitzar en aquesta època, es va estendre per Europa i finalment arriba als EEUU d'Amèrica on per primera vegada se l'anomena baseball (beisbol en valencià), el 1744.



Però i el softball (sofbol en valencià)? Aquest sorgeix com la modalitat indoor del beisbol el 1887, dintre d'un gimnàs de Chicago.

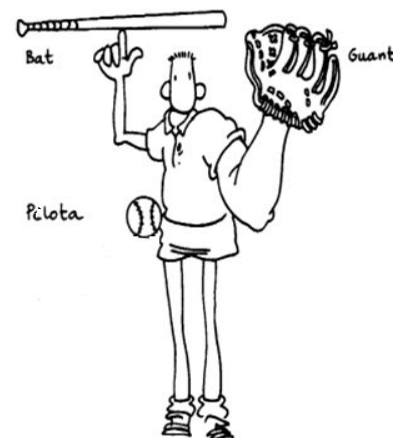
### Desenvolupament del joc

Un partit es divideix en 7 períodes de joc. Cadascun d'aquests períodes s'anomena entrada o inning en la qual un equip primer ataca i després defèn (i l'altre a la inversa). L'equip que més carreres anote al final de les entrades, serà l'equip guanyador del partit.

El joc comença quan la pitcher (llançadora), llança la pilota cap a la batejadora de l'equip contrari, que intenta colpejar la bola amb el bat cap a l'interior del terreny de joc amb l'objectiu de poder progressar i anotar carreres. Les jugadores anoten carreres batejant la bola i corrent al voltant d'una sèrie de bases, abans que l'elimine alguna jugadora de camp de l'equip contrari. Batejadores i jugadores poden ser eliminades de diferents maneres, però serà quan s'eliminen 3 jugadores quan l'equip que estava atacant (o al bat) passarà a defensar i el què defenia a atacar.

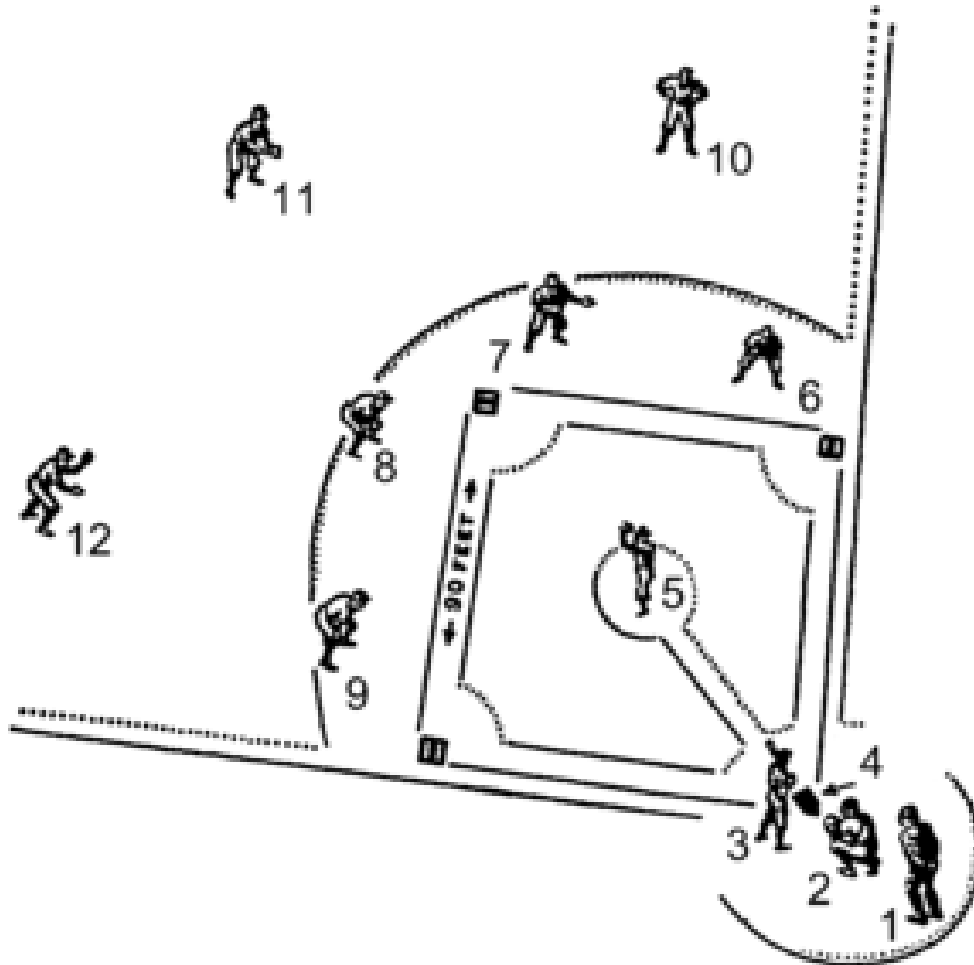
### El material i l'equipament

AT BAT	BALL	STRIKE	OUT	H	E								
37	3	2	2	4	0								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	RUNS	HITS	ERRORS
GUESTS	00	11	11	11	10	0	6	8	0				
HOME	23	00	00	00	14	0	10	13	1				



### Tasca. El terreny i les posicions de joc

Pinta i completa la següent imatge d'un camp de sofbol i la distribució de les jugadores al camp.



Atacants     Defenses

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

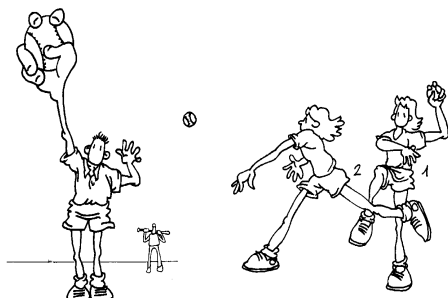
10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

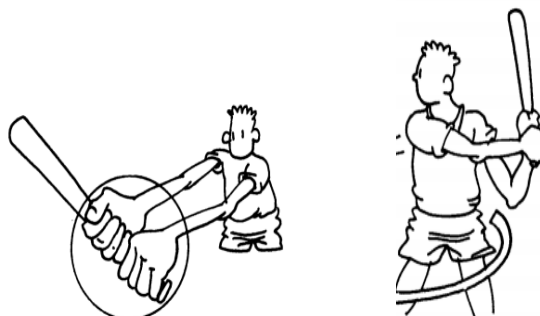
12. \_\_\_\_\_

## FONAMENTS TÈCNICS

### Llançament/passada i Recepció



### Bateig



## FONAMENTS TÀCTICS

### PRINCIPIS TÀCTICS OFENSIVS (ATAC)

- Enviar el mòbil amb força, a ser possible, fora dels límits del camp.
- Enviar el mòbil cap a espais lliures, lluny de l'abast dels jugadors del camp.
- Córrer ràpid per a arribar a una zona (base) o realitzar un recorregut.
- Aconseguir el major nombre de bases considerant les possibilitats de llançament i les accions defensives dels oponents.
- Llançar la bola a la batejadora de forma col·locada, amb efecte i força per a evitar el seu colp (funció de *pitxer*).

### PRINCIPIS TÀCTICS DEFENSIVS

- Distribuir-se ordenadament en el terreny de joc per a defensar-lo.
- Desplaçar-se ràpidament per a agafar el mòbil.
- Cobrir els possibles errors en el fildeig (recepció del mòbil) dels companys.
- Coordinar-se amb les companyes per a interceptar el mòbil i evitar l'avanç dels corredors.
- Eliminar jugadores

### **Tasca: quines són les 3 formes d'eliminar jugadores:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## PRÀCTICA de SOFBOL

Per demostrar els coneixements que has adquirit durant la unitat farem dos dies de joc real on hauràs de tenir en compte:

DATA: _____		APROPIAT (ben realitzat)	INAPROPIAT (mal realitzat)
<b>EXECUCIÓ TÈCNIQUES</b>	POSICIÓ BATEIG		
	BATEIG (EFECTIVITAT)		
	LLANÇAMENT PITCHER		
	PASSADA PILOTA		
	RECEPCIÓ PILOTA		
<b>TÀCTICA</b>	COMUNICACIÓ VERBAL		
	ATAC Decisions en carrera		
	DEFENSA Col·locació al camp		
	DEFENSA Decisions de passada		
<b>CULTURA DEL SOFBOL</b>	ARBITRATGE Coneixement normes		
	VOCABULARI		
	FAIR PLAY		
<b>Total de respostes</b>			
<b>NOTA =</b> $\frac{\text{respostes apropiades} \times 10}{\text{R. apropiades} + \text{R. inapropiades}}$			

DATA: _____		APROPIAT (ben realitzat)	INAPROPIAT (mal realitzat)
<b>EXECUCIÓ TÈCNIQUES</b>	POSICIÓ BATEIG		
	BATEIG (EFECTIVITAT)		
	LLANÇAMENT PITCHER		
	PASSADA PILOTA		
	RECEPCIÓ PILOTA		
<b>TÀCTICA</b>	COMUNICACIÓ VERBAL		
	ATAC Decisions en carrera		
	DEFENSA Col·locació al camp		
	DEFENSA Decisions de passada		
<b>CULTURA DEL SOFBOL</b>	ARBITRATGE Coneixement normes		
	VOCABULARI		
	FAIR PLAY		
<b>Total de respostes</b>			
<b>NOTA =</b> $\frac{\text{respostes apropiades} \times 10}{\text{R. apropiades} + \text{R. inapropiades}}$			

## Tasca. PIC i PALA

Investiga i completa el següent quadre sobre el pic i pala.

<b>Nom del Joc:</b>	<b>Origen:</b>
<b>Espai de joc:</b>	
<b>Material:</b>	
<b>Nombre de participants:</b>	
<b>Objectiu del joc:</b>	
<b>Descripció i normes:</b>	
<p><b>Representació gràfica:</b></p>	
<b>Font de informació:</b>	

## 5. Floorball

El **floorball** és un esport de cooperació i oposició on s'enfronten dos equips de 6 persones (cinc i portera), que intenten introduir la pilota en la porteria de l'altre equip el major número de vegades possible utilitzant un **stick** (excepte la portera). De manera que guanya l'equip que més gols aconsegeix a l'acabar el partit.

El partit comença amb una treteta neutral o **"bully"** en el centre del camp, amb una jugadora de cada equip en posició de disputar la pilota, i amb la resta de jugadores a 3m de distància. Aquesta treteta també s'utilitza per a la segona part i per a iniciar el joc després d'un gol.

### BREU HISTÒRIA DEL FLOORBALL

El Floorball té els seus orígens als Estats Units d'Amèrica, durant la segona meitat del segle XIX. Aquest esport va sorgir com una pràctica derivada de l'hoquei gel, ja que les seues regles no eren apropiades per als més menuts.

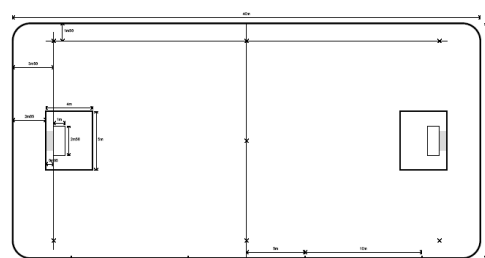
S'estengué ràpidament per tot el país, celebrant-se en 1962 a Michigan el primer campionat. Va arribar a Europa quan uns estudiants suecs començaren a entrenar després d'haver-lo vist practicar a Holanda. Aleshores es produeix el boom d'aquest esport a Europa, sent Suècia el país impulsor. Així mateix també comença a ser conegut amb diversos noms com ara Floorball, Unihoc o Unihockey.

En l'any 1986 es crea la Federació Internacional de Floorball, sent Suècia, Finlàndia i Suïssa els països fundadors i primers integrants.

### El terreny de joc

En funció de l'edat dels jugadors i la categoria en la qual participen existeixen diferents dimensions del camp de joc. En el nostre cas, encara que ens corresponen les següents mesures.

Rectangle de 24x15m. L'àrea de porteria també forma un rectangle de 4x3m i les porteries estan separades de les línies de fons per una distància de 3m. El camp està delimitat per unes tanques de plàstic o fusta de 50cm d'alçada i amb les vores redones. La formació d'aquestes tanques s'anomena **"rink"**.



## El material i l'equipament

El floorball és un esport fàcil de començar a practicar perquè no requereix molt equipament. Només necessites el següent material:

- Un **stick** per jugadora (excepte portera) de plàstic dur i que tinga l'alçada adequada
- Una **pilota** buida i amb forats
- El porter també necessita casc, genolleres i protecció per als genitals (sols professionals).

La longitud del stick és un factor molt important a tenir en compte alhora d'escollir un stick ja que té un gran impacte en la seguretat del joc i en l'aprenentatge de la tècnica. La longitud de l'stick és proporcional a l'alçada del jugador, i es mesura posant l'stick en posició vertical davant del jugador. En el nostre cas, l'stick ha d'arribar a l'estèrnum.

## L'equip i el nombre de jugadores

El nombre de jugadores que formen un equip de floorball varia en funció de l'edat i la categoria en la qual participen. En el nostre cas, els equips han d'estar formats per **4 jugadores i 1 portera**. No obstant això, també jugarem alguna vegada amb equips de 5 + 1.

La **portera** jugarà amb les mans lliures (sense stick). No pot eixir de l'àrea de porteria, encara que sí que pot utilitzar qualsevol part del seu cos per a tocar, parar, subjectar o llançar la pilota. Per una altra banda, el porter posarà la pilota en joc abans de 3 segons, de forma que toque el sòl o un jugador abans de passar al camp de l'equip contrari. Si el porter incompleix la norma dels 3 segons, l'equip contrari tindrà un llançament lliure des de la línia de l'àrea de gol, tot just enfront de la porteria.

**Canvis o substitucions:** Qualsevol jugadora pot ser substituïda per un altra, en qualsevol moment i totes les vegades que es desitge.

## La duració del partit

El partit, en la nostra categoria d'edat, té dos períodes de 20 minuts amb un descans de 5 minuts entre les dues parts. En la segona part els equips canvien de camp.

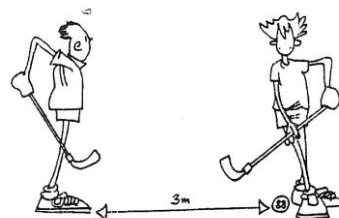
El temps o el cronòmetre s'atura quan la pilota es trenca, quan es produeix una lesió, quan es marca un gol, i quan es llança un penal.



## Jugades del foorball

**Treta neutral o face off:** Quan es deté el joc es torna a reprendre amb una treta neutral entre dos jugadors en el lloc on s'havia quedat parat el joc. Aquestes jugadors no podran tocar la pilota fins que l'àrbitre no ho ordene amb una senyal. Aquesta treta neutral no podrà acabar amb gol directe.

**Treta lateral o de banda:** Quan la pilota surt del terreny de joc per dalt de les tanques que limiten el camp (*rink*), el joc es reinicia des del lloc per on sortí i sempre deixant una distància mínima de 3m per part dels jugadors defensors. El jugador que trau no la pot tornar a tocar si la pilota no és colpejada per un contrari o company. Tampoc pot anar directament a porteria.



## El gol

- És gol quan la pilota creua totalment la línia de gol.
- No és vàlid si un atacant dirigeix o colpeja la pilota cap a la porteria amb el cos o el peu.
- En el cas que la porteria es desplace i la pilota entre al mateix temps, sols serà vàlid si la desplaça un defensor.
- També és vàlid si la pilota colpeja involuntàriament el peu i entra.

## Infraccions i penalitzacions

**Treta directa:** es concedirà davant de qualsevol infracció en el joc. La pilota es posarà en joc des del lloc on s'ha produït la infracció i estarà permès fer gol directament.

Els jugadors defensors mantindran una distància mínima de 3m. En qualsevol cas, ninguna treta pot realitzar-se a una distància inferior a 3m de l'àrea del porter.

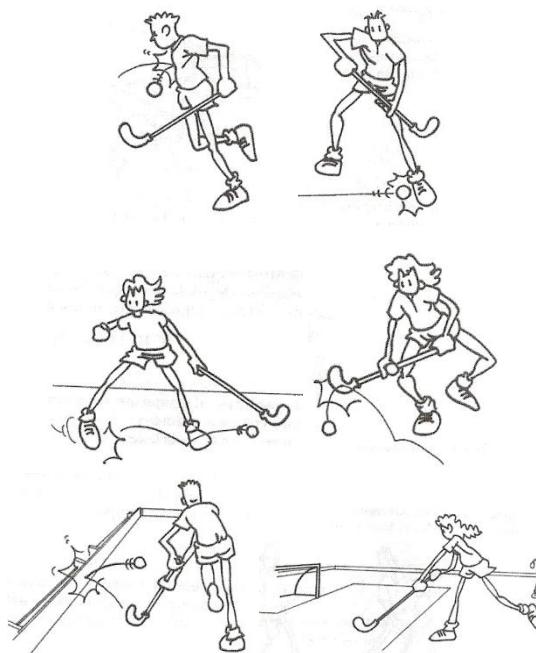
**Penal:** És penal quan un jugador comet una infracció greu davant una situació clara de gol; o quan un defensor roman en l'interior de l'àrea del porter per evitar el llançament a porteria o el gol.

El penal és una situació d'1x1, que s'inicia en el centre del camp amb el jugador executor conduïx la pilota cap a la porteria, esperant-lo allí el porter. El jugador pot tocar la pilota totes les vegades que ho desitge, sempre mantenint la pilota en moviment i en desplaçament cap avant. La resta de jugadors no intervenen en la jugada. El penal acaba quan la pilota entra en la porteria o quan el porter la rebutja cap avant.

### Accions permeses i prohibides en el floorball:

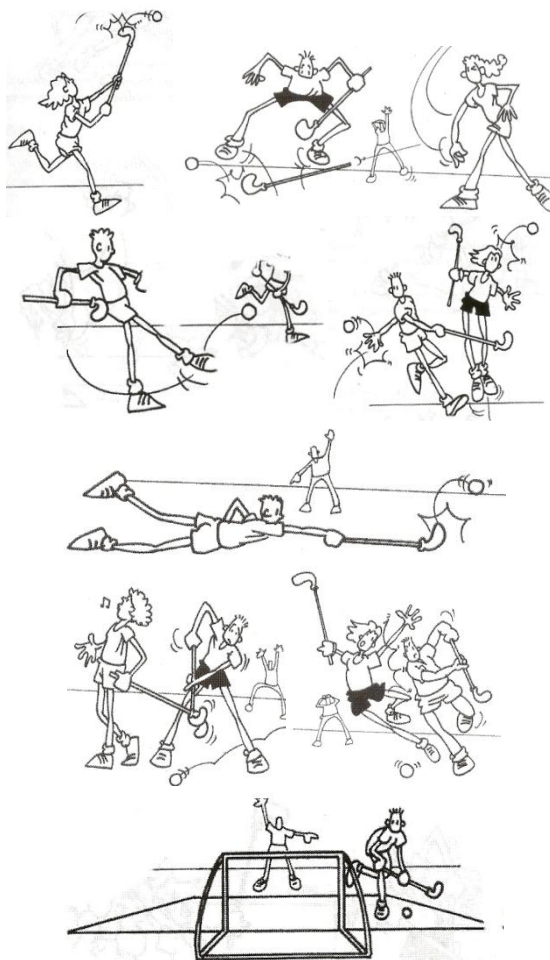
#### ACCIONS PERMESES

- Colpejar o dirigir la pilota amb qualsevol dels costats de l'stick.
- Jugar la pilota portant l'stick amb una sola mà.
- Parar o tocar la pilota amb qualsevol part del cos excepte amb el cap i les extremitats superiors.
- Dirigir la pilota amb el peu cap a l'stick, però no es pot fer més d'un toc seguit.
- Jugar amb les tanques (*rink*) o parets si existeixen.
- Robar la pilota a l'adversari.
- Jugar per darrere de la porteria.
- Fer gol des de qualsevol lloc del camp.
- Posar l'stick en l'àrea de porteria, sempre i quan la pilota també es trobe en l'àrea.



#### ACCIONS PROHIBIDES

- Passar-se la pilota entre les pròpies cames.
- Jugar la pilota en l'aire per damunt del genoll.
- Alçar la pala de l'stick per damunt de la cintura.
- Llançar l'stick (serà penal).
- Passar la pilota a la companya o fer gol amb el peu.
- Parar la pilota amb el cap, el braç o la mà.
- Jugar la pilota tombat en el sòl.
- Colpejar, bloquejar o interferir els moviments de l'stick de l'adversari.
- Empentar, agafar o travar el contrari.
- Entrar en l'àrea de porteria. Serà colp indirecte si ha entrat l'atacant, i penal si entra el defensor.



## FONAMENTS TÈCNICS

Quan parlem de la **tècnica** en l'esport del floorball ens referirem sempre als diferents moviments i gestos que podem realitzar amb l'stick i la pilota, tot per tal d'utilitzar-los en benefici del nostre joc i de l'èxit de l'equip.

Com en qualsevol altre esport d'equip on s'utilitzi un mòbil (pilota/baló) i un implement (raqueta, pala, etc.) existiran passedes, recepcions, llançaments, fintes, maneig de material, etc. Aquests són els gestos tècnics. En el cas del floorball, la tècnica bàsica es resumeix en:

### El maneig de l'stick

L'stick s'agafa per l'extrem superior del mànec amb la mà menys hàbil, mentre que la mà més hàbil se situa a uns 20cm de la primera, açò és, en la part mitja de l'stick. Encara que la norma habitual és aquesta, també és fàcil trobar-se més còmodes al revés.



La mà més baixa no apreta l'stick fortament, sinó que facilita el gir d'aquest amb la mà superior. Els genolls estan semiflexionats per a donar més estabilitat i protegir l'esquena.

### Tasca 1. Descriu les tècniques bàsiques

Una vegada realitzades a classe, identifica les claus per a una correcta execució de les següents tècniques bàsiques del floorball.

#### La passada arrastrada

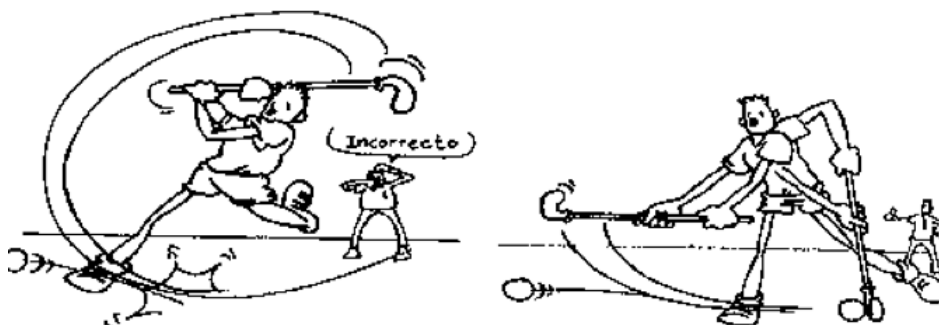
---



---



---



## La recepció/control amb l'stick

---

---

---

---

---



## FONAMENTS TÀCTICS

La tàctica és el conjunt de decisions que pren una jugadora (o més d'una alhora) entre un ventall d'opcions possibles. Per exemple: on situar-se per rebre la pilota, com posicionar-se per a marcar a un contrari, a quin lloc dirigir la passada, decidir entre fer un regat o una passada a la companya desmarcada, etc.

Triar la millor opció, quan n'hi ha moltes de possibles, no és gens fàcil. És una habilitat que s'adquireix amb la pràctica.

Els **principis tàctics més importants del floorball**, tant en ATAC com en DEFENSA són:

### **PRINCIPIES TÀCTICS OFENSIVS (ATAC)**

- Conservar la possessió de la pilota.
- Avançar amb la pilota (passades o conduccions) i envair el terreny adversari.
- Aconseguir fer gol.

### **PRINCIPIES TÀCTICS DEFENSIVS**

- Recuperar la possessió de la pilota.
- Evitar la invasió o progressió de l'equip contrari cap a la nostra porteria.
- Evitar el gol.

Finalment, podem dir que les dues distribucions bàsiques de les jugadores en el terreny de joc en el floorball són les següents:

- Tres defenses i dos davanteres (3 + 2).
- Dos defenses i tres davanteres (2 + 3).

## Tasca. Dissenya el teu circuit d'habilitats del floorball





Dissenya, junt amb teu grup, el traçat d'un circuit d'habilitats per al floorball.

Per fer-ho hauràs d'utilitzar TOTS els elements que hi ha al full següent i que et facilite. Has de retallar-los, distribuir-los per l'espai i apegar-los, indicant quina tècnica faràs en cadascun d'ells.

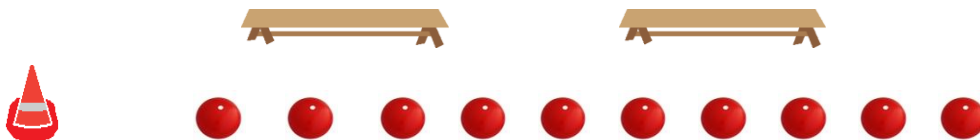
Haurà de quedar clar quina és l'eixida, quin el final del traçat i quines les tècniques que faràs en cada cas, utilitzant la simbologia que et facilitem.

Recorda que amb aquest circuit has de demostrar quin és el nivell de domini que has adquirit de les tècniques bàsiques. No el faces ni massa fàcil ni massa difícil.

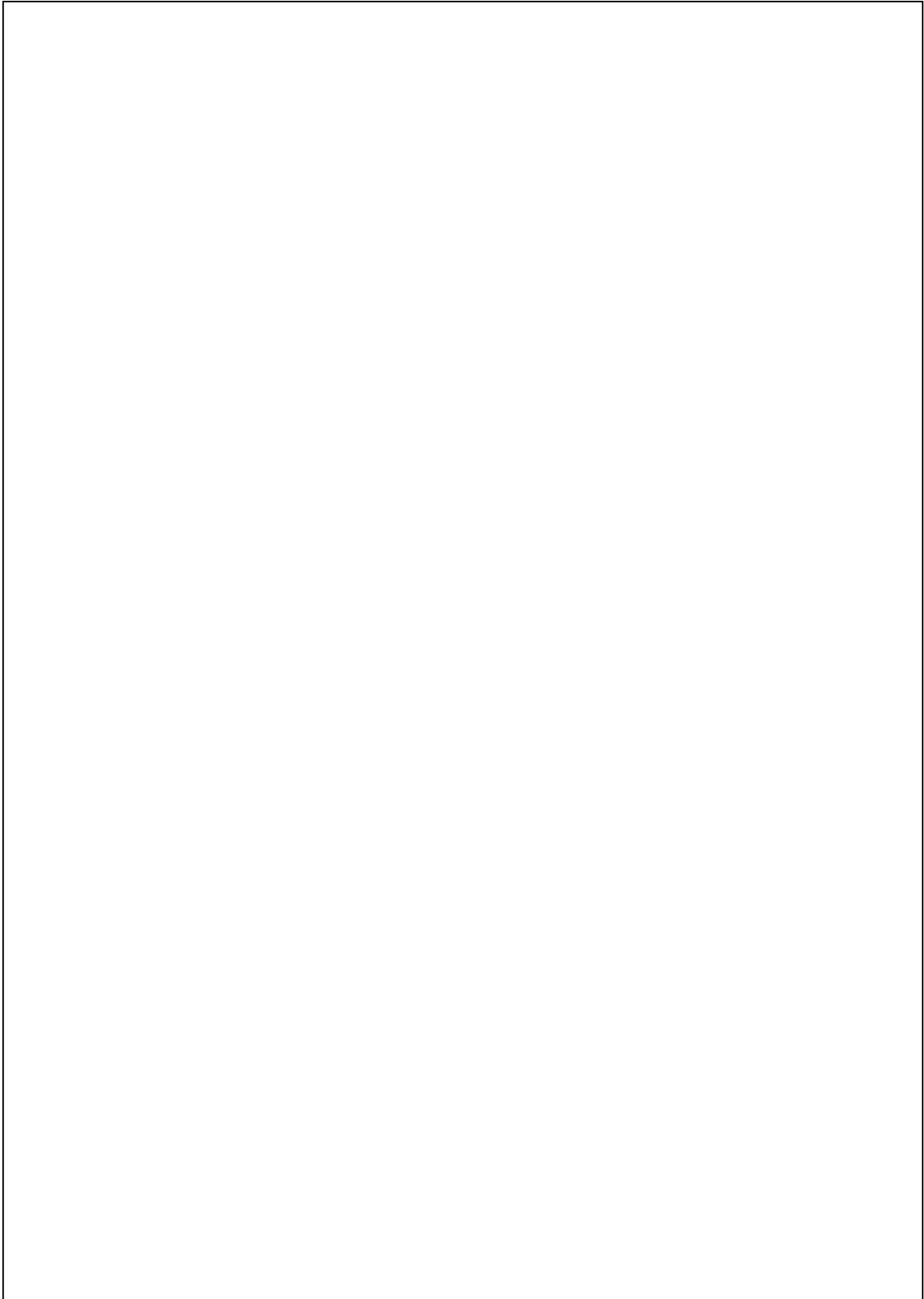
### Simbologia:

	Passada
	Desplaçament sense bola
	Tir a porteria
	Desplaçament amb bola

Aquest és el material del què disposeu:



## CIRCUIT



## PRÀCTICA de FLOORBALL

Per demostrar els coneixements que has adquirit durant la unitat farem dos dies de joc real on hauràs de tenir en compte:

Floorball	Aconsegueix amb <sup>2</sup>	Intenta/aconsegueix amb <sup>1</sup>	No aconseguit <sup>0</sup>
<b>Es desmarca buscant espais buits</b> 20%	Busca desmarcar-se del seu oponent directe i genera opcions reals de passada	Intenta desmarcar-se del seu oponent però no genera opcions reals de passada perquè no ho aconsegueix	No busca desmarcar-se del seu oponent. Segueix sempre la pilota
<b>Marcatge individual</b> 20%	Té clar quin és el seu oponent directe i el marca durant tot el partit	Té clar quin és el seu oponent directe però el cobre puntualment durant el partit i la resta del temps segueix la pilota	No té clar l'oponent directe a cobrir o no el cobre en cap moment. Segueix la pilota
<b>Maneig de l'stick</b> 20%	Agafa l'stick amb 1-2 mans correctament llegint la situació de joc	Agafa bé l'stick amb 1 o 2 mans correctament sense llegir el joc	Agafa l'stick sense tenir en compte la situació de joc
<b>Accions tècniques</b> 15%	Domina les accions tècniques bàsiques	Executa correctament algunes accions tècniques i altres no	No domina les accions tècniques bàsiques
<b>Situacions a pilota parada: bully, penal, falta</b> 10%	Té clares totes les situacions i les executa correctament	No té clares totes les accions o no les executa totes bé	No té clares les accions ni les executa bé
<b>Compleix normes a la porteria</b> 5%	De'n peus, dintre de l'àrea, 3" i llançament al propi camp	No compleix una norma: de'n peus, dintre de l'àrea, 3" i llançament al propi camp	No compleix 2 o més normes: de'n peus, dintre de l'àrea, 3" i llançament al propi camp
<b>Fair play</b> 10%	Té control de l'stick i assumeix les accions pròpies	No té control de l'stick o no assumeix les accions pròpies	No té control de l'stick i no assumeix les accions pròpies





## 6. Pilota valenciana II: Frontó valencià i One wall

### Estils de joc Indirecte

El curs passat vam treballar la progressió al raspall, estil de joc directe i per terra de la pilota valenciana, dels més senzills que existeixen.

Aquest curs, en canvi, ens centrem en l'estil indirecte per excel·lència, el FRONTÓ, amb les seues modalitats de **Frontó valencià** i **One wall** o **frontó internacional**.

Però, per què anomenem aquests estils de joc indirectes? Perquè són modalitats de joc on la pilota ha de colpejar cada vegada en el frontis (paret) abans que la colpege el jugador adversari, jugant-la sempre de bo, o siga al primer bot o a l'aire.

#### BREU HISTÒRIA DEL FRONTÓ

L'evolució del frontó és un tema difícil d'analitzar i els seus inicis també són incerts. No obstant això, es podrien datar a finals del s. XIX. És llavors quan els bascos comencen a jugar contra una paret, neix aquí el frontó. En terres valencianes trobem que el primer frontó del que tenim constància és el 'Jai Alai' de València on el 1894 es juga una primera partida entre 4 pilotaris bascos.

L'evolució des d'aleshores ha seguit el seu curs però mai ha arribat a ser tan considerada com les dues modalitats de pilota valenciana més populars: l'escala i corda i el raspall.

No obstant això creiem que és una modalitat indirecta de pilota força interessant. De fet, els darrers anys s'ha inventat una nova modalitat, el Frontó internacional o One wall que per ser jugada als campionats internacionals ha volgut reunir diverses versions del frontó arreu del món.

### MODALITATS DE JOC

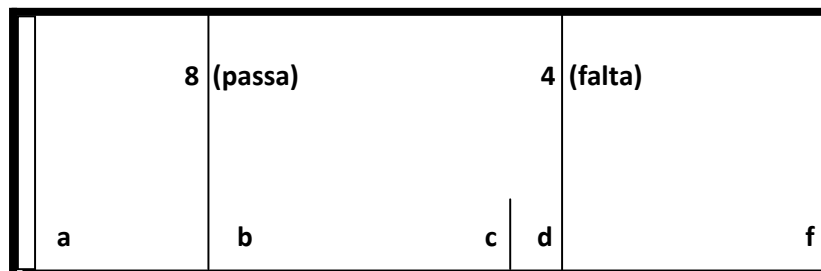
#### FRONTÓ VALENCIÀ

##### La canxa o frontó

La canxa o frontó és on és juga a aquesta modalitat de pilota valenciana de joc indirecte. Està delimitada per 3 parets: el frontis (f), la muralla a l'esquerra i el rebot al darrere. A la dreta es pinta una línia lateral.

Per jugar, cal considerar el tamborí (**a**), la ratlla de traure (**c**) i falta de traure (**d**), la ratlla de passa de traure (**b**) i el frontis (**f**) on està marcada la línia de falta a 90 cm del sòl. El frontó té unes mides de 25x10m





S'usa la **pilota de TEC**, amb un pes de 45-50 g.

### Desenvolupament del joc

La partida s'inicia quan un jugador d'un equip bota la pilota abans de la ratlla (d) i la colpeja fort contra el frontis, fent que la pilota pegue dalt la xapa de falta i passe la ratlla de falta de traure (d), procurant que el primer bot siga abans de la línia de passa (b). Un jugador de l'equip adversari la jugarà al primer bot, fent que la pilota pegue per dalt la xapa del frontis. Seguiu el joc fins que un dels dos equips guanyi el quinze o el punt, la qual cosa passarà quan l'equip adversari no jugue la pilota al primer bot o a l'aire, no pegue la pilota dalt la xapa, toque la pilota alguna línia o fora, no colpege la pilota amb la mà o falle la treta.

### Puntuació

Les partides per parelles es disputaran a 41 punts, comptats d'un en un (a l'estil basc), i guanyarà la parella que els sume primer. Les partides individuals seran a 40 punts (8 jocs), comptats a la manera valenciana de quinze, trenta, val i joc. Si els jugadors arriben a igualar a 35 punts (7 jocs), jugaran un desempat a 11 punts, amb traures alternatius, i guanyarà qui primer arribi a 11. En este desempat el traure es sorteja.

El traure durant el desenvolupament normal de les partides individuals s'alterna, de manera que cada joc treurà un equip. En les partides a doble tindrà el traure l'equip que guanyi el punt.

**Serà quinze si:** l'equip contrari fa falta o perd la pilotada o si la pilota després de botar dins el terreny de joc passa per damunt la paret del rebot.

### **Serà falta si:**

1. El jugador que fa la treta bota la pilota després de la línia de treta. Si no bota la pilota i/o xafa la línia de treta abans de colpejar la pilota.
2. En la treta la pilota colpeja el frontis fora de l'espai delimitat per les línies de falta o no bota dins la canxa després de la línia de falta. Si bota després de la línia de passa repetirà la treta i, si en la repetició torna a botar-la després de la passa, serà falta.
3. La pilota toca qualsevol línia de la canxa.

4. La pilota en tocar el frontis no sobrepassa la línia de falta (a 90 cm del sòl), bé colpejant en la mateixa xapa o bé per baix de la mateixa.
5. La pilota sobrepassa qualsevol línia de les que marquen els límits superiors i les parts dretes de la canxa i se n'ix d'aquesta.
6. La pilota colpeja un jugador en el cos. Si el jugador està d'esquena a qui la juga serà falta només si li colpeja per damunt la cintura.
7. La pilota bota per segona vegada abans de ser jugada.

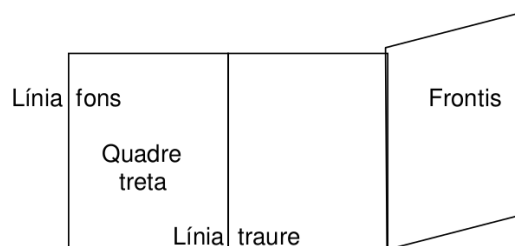
### Jugadors

La composició més habitual és la de individual o per parelles. El jugador més endarrerit és el saguer, que respon al traure. Ha de dominar tots els colps, però sobretot el rebot, la palma i la volea. Davant de tot està *el punter o davanter* que dominarà el traure i la volea.

## FRONTÓ INTERNACIONAL (ONE WALL)

### La canxa o frontó

Les partides es disputen en frontons especials per a esta modalitat. Els elements que conformen un frontó de one wall són els següents: frontis: on ha de colpejar la pilota; línia de traure/passa: paral·lela al frontis, aproximadament a la meitat del terreny de joc, només té importància en el traure; i línia de fons: tanca per darrere l'espai de joc.



La pista dels partits internacionals ha de tindre les mides següents: el frontis, 6,10 metres d'ample per 4,90 d'alt; la superfície de la pista, 6,10 metres d'ample per 10,60 de llarg; la línia de passada de traure ha d'estar a 4,90 metres del frontis. La zona de joc és la que està compresa entre el frontis i la línia de fons.

La **pilota** de la competició és de cautxú o material sintètic.



### Desenvolupament del joc

Per a iniciar el joc, el jugador que trau demanarà permís als jugadors al rest, esperant la seua conformitat. El traure es farà dintre de la zona de servei botant la pilota i colpejant-la al primer bot. La pilota ha de tocar el frontis i passar la línia de traure, botant dintre dels límits de la pista. L'equip adversari haurà de deixar botar sempre la primera pilota després del servei.

Una vegada s'ha tret i la pilota ha estat jugada per l'equip del rest, cada equip haurà de tornar la pilota sempre colpejant primer el frontis a l'aire o al primer bot, continuant així el joc fins que algun dels equips perda punt o es faça falta. No podent colpejar-la dues vegades seguides el mateix equip.

**NOTA:** Al principi de cada joc, l'equip informarà de l'ordre del traure que es mantindrà durant tot el joc. Traurà el jugador 1 de l'equip que guanya el sorteig (A), i ho farà mentre que el seu equip vaja guanyant punts. Al perdre 1 punt, la treta passarà al jugador 1 de l'equip B, i este traurà mentre el seu equip vaja guanyant punts. Quan es perda la treta, esta passarà de nou a l'equip A però al jugador 2 i, posteriorment, al jugador 2 del B, i així successivament.

### Puntuació

Els partits es juguen a dos jocs de 21 punts definitius (qui arriba primer a 21 guanya el joc), sumats d'un en un. Si hi ha empat a 1 joc, es juga un altre de desempat a 11 punts.

**És bona i permet continuar el joc:** La pilota que cau dins del rectangle de joc.

**Serà punt si:** l'equip contrari fa falta o perd la pilota.

**Serà falta si:** la pilota cau fora del rectangle de joc o toca terra abans d'arribar al frontis.

## **FONAMENTS TÈCNICS**

El jugador de frontó ha de dominar tots els colps. No obstant això en el cas de jugar 2x2, *el saquer*, el jugador endarrerit, ha de ser un expert en el rebot, la palma i la volea. El *punter o davanter sobre tot*, dominarà el traure i la volea.

**Tasca.** Explica com es realitza el traure en frontó valencià i les errades bàsiques a evitar.

**Traure.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Palma.** Colp per baix del maluc en el qual fem un control visual de la pilota, avancem la cama contrària al braç que colpeja, armem el braç que colpeja i colpegem la pilota per baix del maluc i amb el braç en extensió.



**Errades bàsiques de la palma**

Avançar la cama del braç que colpeja

Colpejar la pilota amb el braç flexionat

No armar el braç que colpeja



Colpejar amb els peus a la mateixa altura



**Volea.** Colp per damunt del cap en el qual fem un control visual de la pilota, avancem la cama contrària al braç que colpeja, armem el braç que colpeja, extenem el braç contrari al braç que colpeja i colpegem la pilota per dalt del cap.



**Errades bàsiques de la volea**

Avançar la cama del braç que colpeja

Empènyer la pilota



**Rebot:** colp que fem en rebotar la pilota contra el frontis. Controlarem visualment la pilota, armarem el braç en extensió cap amunt, deixarem passar la pilota i colpejarem davant del cos



## FONAMENTS TÀCTICS

L'objectiu principal en el frontó és **fer arribar la pilota on NO puga arribar l'adversari o allà on li resulte més complicat tornar-la.**

Haurem de tenir per tant els següents aspectes en compte:

- Saber on està situat l'adversari en la canxa i respecte a tu
- Saber on estàs situat tu respecte a la canxa

En el cas del joc a dobles açò es complica perquè tindràs dos adversaris i un company.

A més, haurem: D'**atacar la pilota** i no esperar-la i **recuperar una posició idònia** que ens permeti restar la següent pilota una vegada fem el colp.

## Tasca. La foto paraula







## 7. Escalada

En aquesta unitat treballarem l'habilitat motriu de la trepa per a aproximar-nos a l'activitat esportiva de l'escalada. Ho farem mitjançant diferents exercicis en els que utilitzarem mans i peus per a avançar en la nostra progressió, tant en vertical com en horitzontal.

L'**escalada** és una activitat esportiva derivada de l'alpinisme o dels esports de muntanya, que consisteix en pujar parets verticals amb l'objectiu de la recerca de la dificultat. Es considera escalada *tot ascens difícil o impossible de realitzar amb només les extremitats inferiors (peus i cames), i és necessari utilitzar les extremitats superiors (mans i braços)*.

### MODALITATS D'ESCALADA

Existeixen diferents disciplines o especialitats. Malgrat això, excepte en les modalitats competitives, no existeix una normativa i cada escalador desenvolupa la seua activitat lliurement, obeint només al seu criteri. La majoria d'escaladores practiquen o combinen més d'una especialitat. A continuació coneixerem tres d'aquestes modalitats, són les més accessibles per a ser practicades, per dificultat i proximitat de zones per a la seua pràctica.

#### 1. Escalada esportiva

Es tracta de l'ascensió de parets utilitzant la corda com a assegurança. Es tracta de la disciplina més practicada avui en dia. En la majoria d'ocasions es practica sobre vies curtes (fins a 30 metres) però existeixen també rutes llargues d'escalada esportiva (fins a 1.000 metres). L'escalada esportiva té circuits de competició, a tots els nivells, regit per una federació internacional.



#### 2. Escalada en bloc

Nascuda com a tècnica d'entrenament l'escalada en bloc s'ha convertit en una disciplina per sí mateixa. Es tracta de pujar xicotetes parets i blocs de pedra en escalada lliure sense utilitzar la corda. Un xicotet matalasset o un company situat baix poden ajudar a esmorteir les caigudes. Actualment es realitzen competicions d'aquesta disciplina.

#### 3. Escalada en rocòdrom



Es tracta de realitzar una de les dues modalitats anteriors, bloc sense corda, o esportiva amb corda, però sobre una superfície amb peces artificials anomenades presses. Generalment els rocòdroms es troben sota cobert, i és per això que serveixen d'entrenament per als dies de pluja o al fred del hivern.

## L'EQUIPAMENT I EL MATERIAL D'ESCALADA

L'equipament i material que farem servir per escalar dependrà del tipus d'escalada que fem però si parlem d'escalada lliure o d'escalada esportiva (en roca), l'escaladora únicament pot fer ús del seu cos per seguir progressant així com d'alguns elements de seguretat. Distingirem doncs entre dos tipus de materials: **d'ús personal**, per optimitzar el nostre rendiment i **material de seguretat** front a caigudes i accidents.

### Tasca 1. Classifica el material de la pàg. 66 al següent quadre.

IMATGE	NOM	SEGURETAT/PERSONAL	DESCRIPCIÓ/UTILITAT

**Tasca 2. Indica amb fletxes on trobem els materials classificats.**







## Imatges/Equipament i material d'escalada

MOSQUETONS, ASSEGURADOR (GRIGRI), CORDA, ARNÈS, PEUS DE GAT, CASC, BOSSETA DE MAGNESI, CINTES EXPRESS





## FONAMENTS TÈCNICS

**Tasca 2.** En totes les posicions (A, B i C) hi ha equilibri? Hi ha alguna més estable que altra? Per què?



A



B



C

Responent a aquest pregunta, trobarem el primer principi bàsic de l'escalada.

---



---



---



---



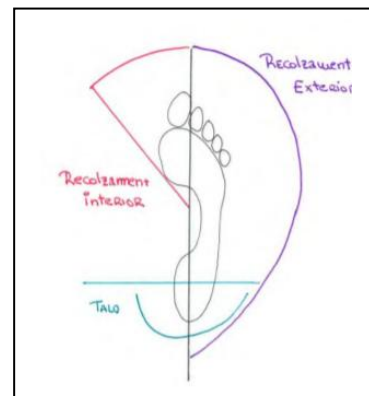
---

### Tècniques de peus

En l'escalada s'ha de carregar el màxim pes possible sobre els peus tant en posicions estàtiques com en moviment.

**Recolzament interior:** podem utilitzar més la força per elevar-nos. Aquesta tècnica s'afavoreix si tenim una bona amplitud en l'articulació del maluc.

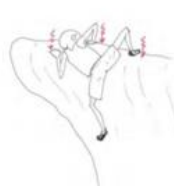
**Recolzament exterior:** major superfície de recolzament. Ens permetrà fer altres tècniques com escalar en el cos girat.



1.- reposar



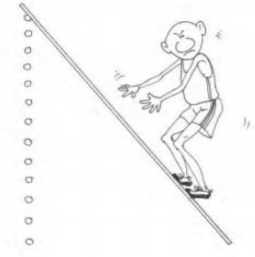
2.- equilibrar



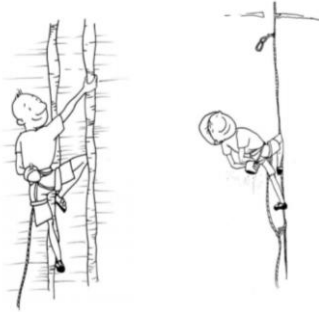
3.- traccionar

**Taló del peu:** pot tenir diferents usos: per reposar part del pes (tercer braç); evitar una situació de desequilibri o porta; empènyer o traccionar.

**Adherència: planta del peu:** Útil per a murs inclinats. Hem de tenir en compte que el CDG ha de caure sobre els recolzaments de peus i que per tenir una bona adherència cal que la sola dels peus de gat estiga neta.



**Encastament de peus i genolls:** a una fissura per poder progressar

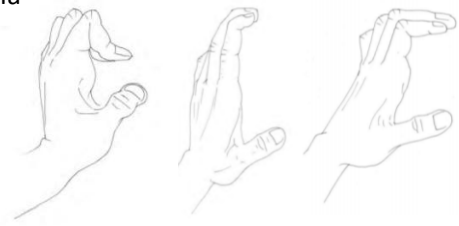


### Tècniques de mans

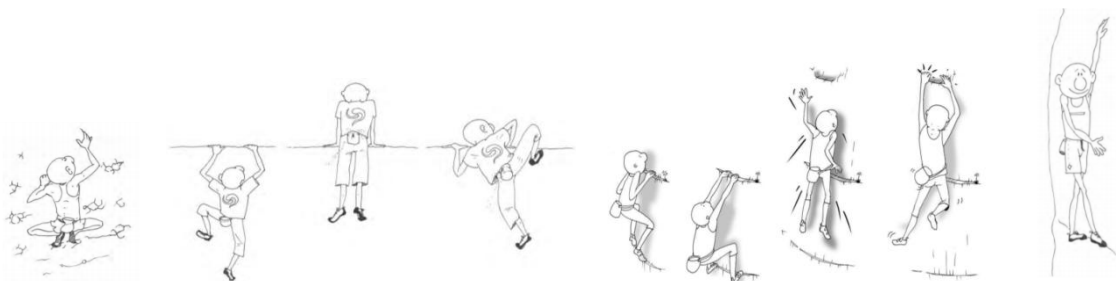
Seràn les que utilitzarem per agafar les preses quan escalem. Les tres formes més habituals d'agafar-nos a les preses seràn: **arqueig**, **extensió** i **semi-arqueig**

Depenent del número de dits que utilitzem per agafar la presa parlarem de **4 dits**, **tridits**, **bidits**, **monodits** i **pinça**.

Agarres **invertits**, amb la palma de la mà mirant cap al cel.



### Tècniques de cos



**Granota**

**Mantell**

**Llançaments**

**Cos girat**



**Tasca FINAL: dissenya i executa la teua via d'escalada**



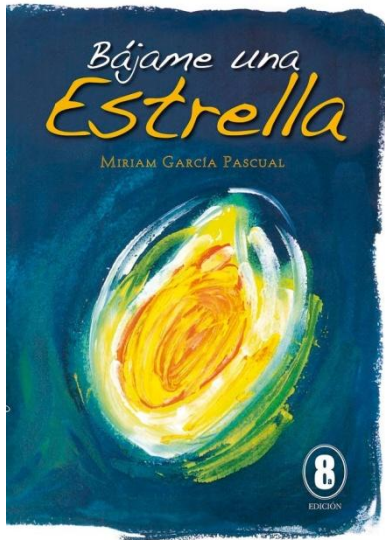
Llegenda:



## Pràctica d'escalada. Diari de reptes

REPTES	Cranc escalador			Material bàsic d'escalada	Climb-pint	El mur	Climb-pong			Confiança cega			Mocadors	Pegar-li la volta a			PUNTUACIÓ TOTAL
PUNTUACIÓ																	
Dificultats trobades							Què és el què més t'ha agradat? Per què?										

## 'Bájame una estrella'





## 8. Jocs Malabars

El Malabarisme té una llarga història. Ja es practicava a Egipte, Grècia, Roma... Per a algunes civilitzacions es tractava d'un joc, per a d'altres d'un espectacle i fins i tot fou considerat un ritual religiós.



Algunes **definicions de Malabarisme** són:

“Art de jocs de destresa i agilitat”

“Joc en què es manipula, com a mínim, un objecte més que les mans que s'utilitzen”

“Mantenir diversos objectes en equilibri inestable, llançant i recollint”

Llançar i recollir és una habilitat bàsica, que organitzada d'aquesta manera ens permetrà avançar en la nostra **COORDINACIÓ**.

La coordinació és una capacitat que ens permet organitzar i regular el moviment. És la capacitat de sincronitzar les accions dels grups musculars productors de moviments, en el moment i l'espai precís, i a la velocitat adequada.

Un bon nivell de coordinació motriu dependrà:

- Del grau de desenvolupament del Sistema Nerviós Central
- Del nivell de desenvolupament motriu.

El sistema nerviós és lent en madurar. Fins als 7 anys no acaba de formar-se. A partir d'aquest moment, cal donar-li experiències, sentiments, bons aliments i creixerà, es desenvoluparà per a una millor qualitat de vida.

L'aprenentatge de les diferents figures amb pilotes malabars té com objectiu millorar aquesta capacitat coordinativa.

Per això nosaltres, ens recolzarem en experiències i en un sistema on les trajectòries de les pilotes descriuen unes figures a les què donem els noms que utilitza el mètode “Mister Babache”.

## JOCS MALABARS amb PILOTES

### Amb 1 pilota

- Colpejar amb control i amb qualsevol part del cos.  
Podrem realitzar colps individuals, a duo, o en grup.
- Eixides per: espatlla / baix Cm / peu / cap / terra / de passada....
- Parades, a la butxaca / mà, clatell... i altres zones / amb algun moviment corporal, previ a la recepció, girar, asseure's, saltar...

### Amb 2 pilotes malabars

#### 2 pilotes en 2 mans:

- Creuaments o "Xop". També sobre la paret (llançament/recepció simultanis)
- Cascada amb 2 pilotes:



Llance N (D-E)



Llance B (E-D)



Agafe N (E)



Agafe B (D)



Llance N (E-D)




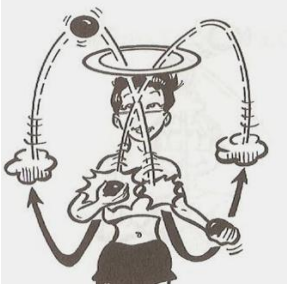
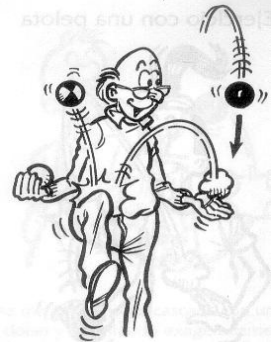
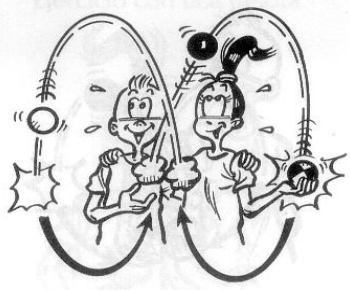
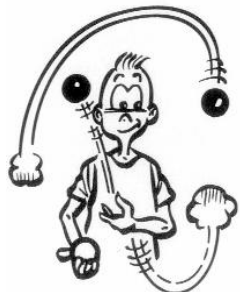
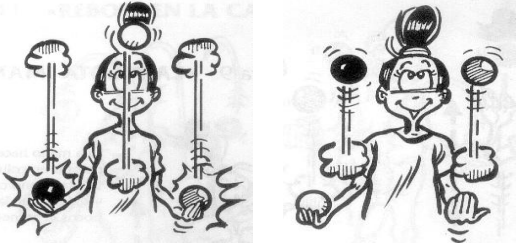


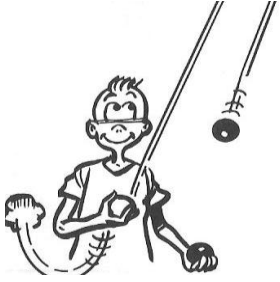
Llance B (D-E)

- Llançar girar i arreplegar (simultànies/alternatives)
- Passes a duo o en grup (simultànies/alternatives)

#### 2 pilotes en 1 mà: amb una i altra mà. També passant-les d'una a altra mà.

- Columnes / Cercles a dreta - esquerra / Cercles endavant - enrere
- Amb palma amunt "garres altes" tindrem paregudes possibilitats
- Canviar les pilotes, de terra a la mà, en un sol llançament.
- Eixides per: espatlla / baix Cm / peu / cap / terra / de passada....
- Parades: sobre una zona corporal, a la butxaca,...

**Amb 3 pilotes malabars (figures)**

<p><b>Cascada o font,</b> la trajectòria és de dintre a fora</p> 	<p><b>Cascada inversa,</b> La trajectòria és de fora a dintre</p> 	<p><b>Cascada amb rebot:</b> Cap, cama, peu,...</p> 	
<p><b>Cascada</b> Contra la paret</p>		<p><b>Garres altes</b> Les palmes miren avall i realitzen cascada</p>	
<p><b>Cascada a duo...</b> <b>També:</b> un front a l'altre</p> 		<p><b>Tenis</b> Durant la cascada llança una pilota per damunt de les altres</p> 	
<p><b>Columnes</b> Combina les seues trajectòries</p> 		<p><b>Arc de Sant Martí</b> Una pilota va pel centre, les altres canvien de mà.</p> 	
	<p><b>L'Ascensor</b> Una no es llança, es té en la mà i segueix una pilota.</p>		 <p><b>Coet</b> Llança una bola molt alta</p>

## ESQUEMA DE TREBALL JOC INDIVIDUAL AMB UNA PILOTA

1. Decidiu les vostres **4 maneres de JUGAR AMB UNA PILOTA de manera individual.**
2. Proveu de manera individual amb les 4 formes elegides. Tots i totes sabeu JUGAR LA PILOTA d'aquesta forma?
  - Si la resposta és **NO**: ensenyeu a quin no sàpiga o trieu una forma diferent de jugar-la
  - Si la resposta és **SÍ**: feu-se la següent pregunta
3. Tots i totes sou capaços i capaces de fer 5 repeticions seguides d'aquesta forma?
  - Si la resposta és **NO**: seguiu intentant-ho
  - Si la resposta és **SÍ**: comenceu amb els intents simultanis de tot el grup
4. En el moment que aconsegiu fer els 5 intents simultanis (tots els membres del grup) o quan creieu que ja no podeu millorar més en aquesta forma, comenceu amb la segona forma de joc individual seguint aquest mateix esquema.

## ESQUEMA DE TREBALL JOC EN PARELLES AMB 2/3 PILOTES

1. Decidiu les vostres **4 maneres per a que dues persones JUGUEN AMB 2 PILOTES.**
2. Dividiu el grup en parelles i proveu amb la primera forma. Tots i totes sabeu jugar d'aquesta forma?
  - Si la resposta és **NO**: ensenyeu a quin no sàpiga o trieu una forma diferent de jugar
  - Si la resposta és **SÍ**: feu-se la següent pregunta
3. Tots i totes sou capaços i capaces de fer 5 llançaments seguits d'aquesta forma?
  - Si la resposta és **NO**: seguiu intentant-ho
  - Si la resposta és **SÍ**: canvieu de parella i repetiu la primera forma.
4. Tots feu 5 llançaments amb la vostra nova parella?
  - Si la resposta és **NO**: intenteu-ho varies vegades fins que us ixca
  - Si la resposta és **SÍ**: passeu a la segona forma que heu determinat de jugar les pilotes i seguiu els mateixos passos que amb aquesta.

## ESQUEMA DE TREBALL JOC INDIVIDUAL AMB DUES PILOTES

Com amb una pilota



## Tasca. Full de registre 'malabars cooperatius'

Nom del grup: \_\_\_\_\_

Membres del grup: \_\_\_\_\_

4 figures individuals amb 1 pilota																
Tot el grup simultàniament	Forma 1				Forma 2				Forma 3				Forma 4			
	In	1	2	3	In	1	2	3	In	1	2	3	In	1	2	3
Dia:																

4 figures en parelles i 2/3 pilotes																
En parelles	Forma 1				Forma 2				Forma 3				Forma 4			
	In	1	2	3	In	1	2	3	In	1	2	3	In	1	2	3
Dia:																

4 figures individuals amb 2 pilotes																
Tot el grup simultàniament	Forma 1				Forma 2				Forma 3				Forma 4			
	In	1	2	3	In	1	2	3	In	1	2	3	In	1	2	3
Dia 1																

**Llegenda:**In: intents realitzats; 1: la millor marca del dia; 2: segona millor marca; 3: tercera millora marca

## Tasca. Muntatge malabar

Fer un bon muntatge malabar requereix d'esforç, imaginació i pràctica, molta pràctica.

A continuació et proposem que dissenyes i dibuixes el teu muntatge.

Recorde que ha de ser **en parelles**, de manera que coordineu tant la part d'habilitats individuals com les habilitats amb la vostra parella. Les figures que utilitzeu han de ser de les què heu treballat i enregistrat de manera grupal. A més, recorde que és requisit indispensable que introduïu al muntatge la 'cascada'.


## Autoavaluació preparació/execució del muntatge de malabars

Una vegada has presentat el teu muntatge, és hora de fer una valoració de la tasca i el resultat. Emplena la següent autoavaluació marcant amb una X les caselles que consideres.

Malabars amb pilotes	4	3	2	1
<b>Requeriments del muntatge</b> 20%	12 figures amb 1, 2 i 3 pilotes (individual i en parella). Xop i cascada	12 figures amb 1, 2 i 3 pilotes (individual i en parella). Xop, cascada NO	8-11 figures amb 1, 2 i 3 pilotes (individual i en parella). Xop o cascada	<8 figures amb 1, 2 i 3 pilotes (individual i en parella). Xop o cascada
<b>Coordinació amb la parella</b> 20%	Llançaments i recepcions perfectament coordinades amb la parella i mantenint un ritme.	Llançaments i recepcions bastant coordinades amb la parella i mantenint un ritme.	Llançaments i recepcions poc coordinades durant gran part del muntatge. Ritme intermitent.	Llançaments i recepcions descoordinades durant tot el muntatge i amb falta de ritme total.
<b>Execució individual (errades)</b> 20%	Cap errada d'execució (pilota a terra)	1-2 errades d'execució	3-5 errades d'execució	>5 errades d'execució
<b>Contribució personal al muntatge</b> 20%	Col.labore en tota la creació, disseny i realització del muntatge assumint responsabilitats.	Col.labore en alguns aspectes de la creació, disseny i realització del muntatge assumint responsabilitats.	Col.labore en alguns aspectes de la creació, disseny i realització del muntatge però sense assumir gaires responsabilitats.	Gairebé no col.labore en la creació, disseny i realització del muntatge i no assumeix cap responsabilitat.
<b>Pràctica/esforç</b> 20%	He practicat i m'he esforçat al màxim per poder fer totes les figures del muntatge.	He practicat i m'he esforçat bastant per poder fer totes les figures del muntatge.	He practicat i m'he esforçat poc o de manera irregular per poder fer les figures del muntatge.	No he practicat massa ni m'he esforçat gaire per poder fer les figures del muntatge.