

1. LA CONDICIÓN FÍSICA. LES QUALITATS FÍSQUES BÀSIQUES

La condició física és el conjunt de capacitats que permeten fer qualsevol activitat quotidiana amb efectivitat i sense un cansament excessiu. Aquesta condició permet el desenvolupament d'activitats com ara anar caminant a l'escola, patinar pel carrer, carregar el cistell de la compra, puja les escales de casa.... I

Observa les persones que fan esports diversos. Veuràs com es dobleguen les gimnastes, amb quina força xuten els futbolistes, amb quina precisió encistellen els jugadors de bàsquet... Aquestes qualitats s'anomenen qualitats o capacitats físiques.

De totes les qualitats locomotrius del cos humà, n'hi ha quatre que es consideren fonamentals, són les qualitats físiques bàsiques. Aquestes qualitats físiques bàsiques són: la resistència, la flexibilitat, la força i la velocitat i serveixen per poder millorar la nostra condició física.

RESISTENCIA

QFB que ens permet treballar durant molta estona i lluitar contra el cansament. La resistència, és doncs, la capacitat de mantenir un esforç físic durant un temps. En funció de la durada i la intensitat de l'esforç trobem dos tipus de resistència.

1. Resistència aeròbica: l'esforç és lleu o una mica intens, però de llarga o de molt llarga durada (més de tres minuts).

2. Resistència anaeròbica: l'esforç físic és gran, només es pot resistir durant un interval de temps curt (menys de tres minuts).

Hi ha molts esportistes que en la seva modalitat esportiva la resistència és un factor determinant pel seu rendiment; els ciclistes, per poder aguantar les etapes tan llargues, el corredor de maratón, que ha de realitzar un esforç al llarg de 42,195 km., el muntanyenc, que camina durant hores per assolir el cim.

També altres esportistes com els jugadors de bàsquet, de futbol,... han de tenir una bona resistència per poder aguantar tot un partit sense esgotar-se.

Mitjançant la freqüència cardíaca podem controlar la intensitat de l'exercici. Quan realitzem una activitat física i/o esportiva el nostre cos es veu alterat per l'esforç de manera que els músculs necessiten més aport energètic mitjançant la sang. La manera d'aconseguir això es que el cor bategui més sang, és a dir, que el cor faci més batecs per minuts. Aquest nombre de batecs que fa el nostre cor cada minut és la freqüència cardíaca.

Si volem controlar la intensitat del nostre esforç, hem de saber prendre'ns el pols.

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



A l'*artèria caròtida*, situada al costat del coll, a l'*artèria radial*, situada en el canell i directament *damunt del pit*, a l'alçada del cor, ja que hi pots notar els seus batecs.

FLEXIBILITAT

La flexibilitat és aquella capacitat o qualitat física que ens permet realitzar moviments de gran amplitud amb alguna part del nostre cos. Gràcies a la flexibilitat podem tocar a terra sense necessitat de doblegar les cames, agafar-nos les mans per l'esquena i realitzar molts altres moviments. Si tenim una bona flexibilitat, la nostra musculatura i articulacions tindran "millor salut". Estarem més protegits per enfrontar possibles lesions i realitzarem els nostres moviments habituals amb més facilitat.

Que una persona sigui més o menys flexible depèn de:

La capacitat **d'estirament de la seva musculatura**. Els músculs poden estirar-se més o menys. Quant més puguin estirar-se o més flexibilitat tindrà. Si aconseguim que la nostra musculatura estigui relaxada, podrem obtenir una bona amplitud de moviments.

La capacitat de **moviment de l'articulació**. Les articulacions són les unions entre els ossos i permeten que el nostre esquelet pugui realitzar els moviments. No totes les articulacions tenen la mateixa capacitat de moviment:

La flexibilitat es treballa en tots els esports ja que, és fonamental per realitzar correctament els moviments i, també perquè evita lesions del nostre aparell locomotor (ossos, músculs i articulacions).

Podem diferenciar dos tipus de flexibilitat que, en realitat, es corresponen a dues maneres de treballar aquesta qualitat física:

1. Flexibilitat activa o dinàmica: La practiquem quan realitzem l'exercici en moviment. Han de ser moviments amples, extensos i relaxats. En aquesta manera de treballar la flexibilitat hi ha un desplaçament important d'una o diverses parts del cos. És produïda per l'activitat muscular voluntària del subjecte.

2. Flexibilitat passiva o estàtica: Consisteix en adoptar una posició d'estirament i mantenir-la, de manera estàtica, durant alguns segons. No hi ha moviment apreciable. Es produïda per l'acció de forces externes al subjecte (gravetat, pes corporal, materials, company).

FORÇA

És la qualitat física que ens permet, mitjançant accions musculars, vèncer una resistència i/o oposar-se a ella, de manera estàtica (isomètrica) o dinàmica (concèntrica o excèntrica). El múscul pot desenvolupar força mitjançant diferents maneres de contracció:

a) sense modificar la seva llargada (contraccions estàtiques **o isomètriques**).

b) amb reducció de la llargada (contraccions **concèntriques** de superació de la resistència).

c) amb increment de la llargada (contraccions **excèntriques** o que cedeixen a la resistència).

1. Força màxima. És la major força que un subjecte pot aixecar en un moviment durant el qual la velocitat és baixa. Ex: halterofília.

2. Força Resistència. "Capacitat de realitzar una activitat de força, mantenir-la en el temps i oposant-se a la fatiga". És la qualitat que permet, per exemple a un ciclista, moure un desenvolupament important en una cursa contrarellotge o durant l'ascens a un port de primera categoria; o que també permet a un jugador de voleibol mantenir l'eficàcia en el salt durant 5 llargs sets.

3. Força explosiva (força velocitat). "Capacitat de desenvolupar la força màxima en el temps més curt possible". Exemple: salts i llançaments.

Força-resistència. És la força que es necessita per fer un treball amb poc pes, però durant bastat de temps.

Força explosiva o potència. És la força que es necessita per fer un treball amb un pes moderat, però molt ràpidament.

Força-màxima. És la força que es necessita per fer un treball amb el màxim pes possible.

LA VELOCITAT.

Capacitat de realitzar accions motrius en el mínim temps possible

1. Velocitat de reacció. Permet posar el cos en moviment el més ràpidament possible. És la capacitat de reaccionar davant un estimul.

2. Velocitat de desplaçament. Ens permet recórrer una distància amb el menor temps possible. És la capacitat de realitzar moviment cíclics a màxima velocitat i amb resistències baixes (cursa de 100 metres, cursa de ciclisme, 200 metres papallona...)

3. Velocitat gestual. Serveix per fer gestos ràpids. És la capacitat de fer moviments aïllats a màxima velocitat i amb resistències baixes (xut a porteria, llançament a cistella, cop de puny, patada al pit...)

2. TENIS TAULA

El tennis de taula (o ping-pong) és un [esport de raqueta](#) que enfronta dos jugadors, o dues parelles de jugadors, posats cadascun a banda i banda d'una [taula](#) dividida transversalment a la meitat per una xarxa. Es tracta de colpejar la pilota amb una [raqueta](#) per fer-la passar per damunt de la xarxa, fent que boti al camp contrari, i de manera que l'adversari no pugui tornar-la.

TAULA

La taula ha de tenir una altura de 76 [cm](#), una llargada de 274 cm, una amplada de 152.5 cm i la xarxa ha de tenir 15.25 cm.

SERVEI

La pilota ha de botar primer al camp del jugador que fa el servei i després al del restador, la pilota no pot tocar la xarxa. Si és un partit de dobles, s'ha de fer un servei en diagonal de la taula (de dreta a dreta). En el servei, la pilota ha d'estar sobre el palmell de la mà quiet i immòbil i fora de la taula de manera que l'oponent vegi en tot moment la pilota. La pilota s'ha de llançar el més vertical possible a un mínim de 15 cm (alçada de la xarxa) i colpejar-la sense que toqui cap altre objecte que no sigui la pala. La pilota haurà de fer un bot al camp del servidor i un altre al camp del restador. Si la pilota en el moment de passar per sobre la xarxa la toqués, el servei es repetiria tantes vegades com fes falta.

PUNT

Un jugador guanyarà un punt:

- si el seu oponent no fa un servei correcte.
- si la pilota passa per sobre el seu camp o més enllà de la seva línia de fons sense haver tocat el seu camp, després d'haver estat colpejada pel seu oponent.
- si el seu oponent obstrueix la pilota (toca la pilota abans que boti al seu camp).
- si el seu oponent colpeja la pilota dues vegades consecutives.
- si el seu oponent, o qualsevol cosa que aquest vesteixi o porti, mou la superfície de joc.
- si el seu oponent, o qualsevol cosa que aquest vesteixi o porti, toca el conjunt de la xarxa.
- si el seu oponent toca la superfície de joc amb la mà que no agafa la pala.
- si en dobles un dels oponents colpeja la pilota fora de l'ordre establert (a diferència del tennis, els jugadors han de tocar la pilota una vegada cadascun).

JOC

Guanyarà un joc el jugador o parella que arribi primer als 11 punts, excepte quan ambdós jugadors o parelles assoleixin 10 punts; en aquest cas, guanyarà el joc el primer jugador o parella que obtingui posteriorment 2 punts de diferència.

PARTIT

Un partit es disputarà al millor de 5 o 7 jocs (alguns campionats poc importants es poden disputar al millor de 3 jocs). També es pot acabar un partit si expulsen a un dels dos jugadors.

3. TAMBORI

Composició dels equips

Cada equip estarà compost de deu jugadors/es, dels quals com a mínim vuit s'han d'inscriure en l'acta i participar en el partit. La composició de l'equip amb un mínim de vuit jugadors/es és obligatòria per poder jugar el partit.

L'equip que no compleixi aquest requisit no podrà jugar, L'equip que es quedi en el camp (per qualsevol moti

u: sanció disciplinar, lesió, ...) amb un nombre de jugadors/es inferior a vuit, perd el partit amb un resultat de 13 a 0.

Instal·lació esportiva

Els partits es disputen en un camp (preferiblement cobert) amb les següents mesures: de 28 a 30 m. de llargada, d'11 a 12 m. d'amplada i de 7 a 8 m. d'alçada. S'ha de reservar una zona de seguretat de 2 m. des de la línia de fons del camp i 1,5 m. des de la línia lateral. Les línies perimetrals formen part del terreny de joc. La línia central és comuna: no forma part del terreny de joc i no pot ser superada ni per cap part del cos del jugador/a, ni pel tamborí, ni per la pilota; en cas contrari es comet falta i es perd el punt.

Regles bàsiques

Cada equip comença el partit especificant els 5 primers jugadors/es de camp. Cada vegada que s'acabi un joc, l'equip ha realitzat el servei, farà una rotació.

El sorteig inicial permet escollir el camp i si es vol començar el primer joc des del servei o des de la resposta. Els equips canvien de camp cada 3 jocs; el servei s'alterna d'un equip a l'altre cada joc.

Cada joc es **puntua** amb la progressió: 15-30-45-joc; en el cas d'igualtat a 45, el punt successiu és decisiu l'assignació del joc (punt d'or). L'àrbitre l'ha de comunicar abans que es realitzi el servei corresponent.

Guanya l'equip que primer aconsegueixi realitzar 13 jocs, si els equips empaten a 12 jocs, el partit s'acaba amb empat, a excepció dels partits on hi hagi d'haver un guanyador, en què es realitzarà un nou joc. Abans de començar s'efectuarà un nou sorteig de camp i servei o resposta.

El servei es realitza des de fora del terreny de joc, és vàlid fer-ho per darrera de tota la línia de fons i sense límit de profunditat per la carrera inicial. Per efectuar el servei correctament, la pilota haurà de ser colpejada a l'aire després que el servidor l'hagi llançat amb la mà. No es permet el bot de la pilota a terra. Si mentre es realitza un servei, el servidor hagués de renunciar a la pilota que ha deixat a l'aire; l'haurà de deixar caure a terra sense que hagi tocat el tamborí o qualsevol part del cos del jugador/a; en cas contrari, es perd el punt.

Només està permès realitzar un segon intent de servei una sola vegada.

Les accions de joc tindran lloc, ordinàriament, dins el terreny de joc; està permès sortir fora del terreny de joc per recuperar una pilota, després d'aquesta acció s'ha de tornar a entrar ràpidament. En cas contrari, es perd el punt.

Cada equip té dret a 2 aturades de temps d'1 minut cadascuna i que no són acumulables. En cas de lesió

d'un jugador/a l'àrbitre concedirà una suspensió del joc de dos minuts, després dels quals es reprendrà el partit i en el cas que aquest/a no s'hagi recuperat, l'àrbitre el farà sortir del terreny de joc substituint-lo per un nou jugador/a. El jugador/a lesionat serà substituït pel primer company en l'ordre d'entrada, que entra en el mateix lloc que el jugador/a lesionat. Cada equip haurà de tenir un capità, que s'ha d'indicar en el moment de presentar els jugadors/es a l'àrbitre. L'entrenador ha d'estar fora del terreny de joc, lateralment i prop de la banqueta. Els jugadors/es de cada equip han de portar escrits els números del 1 al 10.

Casos d'expulsions

L'àrbitre podrà expulsar un jugador/a del terreny de joc quan:

1. Tingui doble amonestació.
2. Faci gestos despectius o digui paraules despectives.
3. Es comporti incorrectament

Quan s'expulsi un jugador/a, l'equip haurà de seguir el joc amb 4 jugadors fins a la propera situació. El jugador/a número 1 ocuparà el lloc del jugador/a lesionat i el jugador/a número 2 realitzarà el servei.

4. BASQUET

El bàsquet és un esport col·lectiu que es practica en un camp rectangular de 28x15 m de mitjana. Es divideix en dues meitats amb unes característiques i zones interiors especials. Va ser inventat el 1891 per Jones Naismith, cercant un esport que es pogués practicar a l'hivern en un local tancat. A Espanya es va començar a practicar el 1922.

Posició bàsica

És la posició que ha d'adoptar el jugador per desplaçar-se per la pista. Aquesta posició ha de tenir les següents característiques:

- Peus i cames separats aproximadament l'amplada de les espatlles, i normalment amb un peu més avançat que l'altra.
- Tronc recte i lleugerament inclinat cap endavant i centre de gravetat baix.
- Braços semiflexionats a l'alçada de la cadiera.
- Mans obertes i amb els palmells mirant cap amunt, i en disposició d'actuar.

Aquesta posició bàsica s'ha de mantenir quant el jugador es desplaça per la pista, sobretot quant aquest està defenent un contrari. Els desplaçaments en defensa, tant laterals com cap endarrere, han de portar els peus de forma lateral.

Pivotar

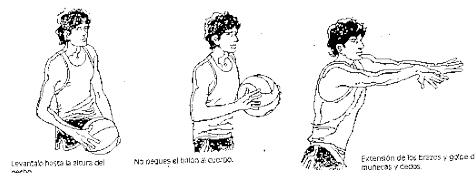
És l'acció tècnica individual de desplaçar-se per la pista i detenir-se deixant un peu en recolzament a terra, sense moure'l o desplaçar-lo. També es defineix com l'acció defensiva de girar recolzant un peu sense moure'l o desplaçar-lo protegint la pilota.

Serveix per protegir la pilota del adversari que intenta prendre'ns la pilota i per buscar a un company per passar la pilota en bones condicions.

La passada

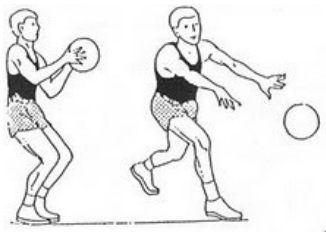
És la acció d'impulsar la pilota amb una o dues mans cap a un company d'equip, per tal de que continuï o culmini una jugada. Existeixen diferents tipus de passades (beisbol, ganxo, per darrere, softbol...) però els dos més comuns són la passada de pit i la passada picada.

La passada de pit es realitza amb dues mans des de el propi pit al pit del company. Hi ha una flexió i extensió dels braços per tal de donar-li força a la passada i els palmells de la ma queden mirant cap enfora. Normalment un dels dos peus acaba donant un petit pas endavant en direcció al company al qual li volem fer la passada.



La passada picada normalment es realitza per tal d'evitar un contrari. La seva característica

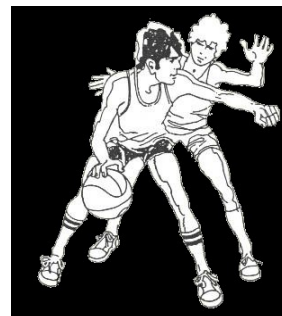
principal és que abans de que la pilota li arribi al company, aquesta a d'haver fet un bot a terra. Les característiques tècniques i d'execució són iguals que la passada de pit.



El bot (dribling/drible)

És l'acció tècnica individual de rebotar la pilota contra el terra de forma continua, i amb una sola mà, per desplaçar-se per la pista. Existeixen diferents tipus de bot (de dreta, d'esquerra, en zig-zag, estacionari...) però els dos més comuns són el bot de protecció i el bot de velocitat o contraatac.

El bot de protecció es fa servir davant la pressió d'un contrari i aquest ens impedeix avançar amb la pilota. El bot és un bot baix i protegint la pilota amb el cos i el braç lliure. El bot de velocitat es realitza en carrera i sense defensors davant. El bot és un bot alt i que es fa davant del cos.



Llançament

És l'acció tècnica individual d'enviar la pilota cap a l'aro amb la finalitat d'encistellar. Existeixen diferents tipus de llançament, però els més comuns són el llançament en recolzament a terra (o estàtic) i el llançament en suspensió.

El llançament estàtic es fa servir en el llançament de tirs lliures. La descripció d'aquest llançament és la següent: peus mirant al front, separats i paral·lels. Genolls lleugerament flexionats, tronc recte, braços en flexió de 90° al colze, les mans sostenen el baló davant el front (una baix del baló i l'altra al costat). I finalment, al llançar a cistella es produeix l'extensió de braços i cames, i la flexió del canell.



El llançament en suspensió s'executa de la mateixa manera que l'estàtic, però amb una fase de salt. Es a dir, en el moment de llançar, els nostres peus no estan en contacte amb el terra.

Entrada a cistella

És l'acció tècnica individual de culminar una jugada sense llançament, és a dir, amb una safata o "bandeja". Consisteix en realitzar un doble salt amb la pilota cap a dalt i endavant. El primer impuls es fa amb el peu del braç llançador, per tal de realitzar un salt llarg i cap endavant. Després es fa un altra impuls amb la cama contrària, per tal de realitzar un salt curt i cap a dalt, portant el genoll del braç de llançar cap a dalt, deixant la pilota que entri a cistella.

5. HOCKEY

La persona a la que se suele asignar la creación del hockey sobre patines a finales del siglo XIX en [Inglaterra](#) es el estadounidense [Edward Crawford](#), que introdujo una adaptación del [hockey sobre hielo](#) que podía jugarse sobre un suelo de madera.^{2 ·3}

En 1924 se creó la Federación Internacional de Patinaje, que regula tanto este deporte como el patinaje artístico, el patinaje de velocidad y el hockey en línea. Los países fundadores fueron Inglaterra, Suiza, Alemania y Francia. El primer campeonato mundial se realizó en 1926.

Si bien a fines del siglo XIX ya se había expandido su práctica por casi toda Europa continental, en las primeras décadas del siglo XX se comenzó a practicar en Latinoamérica.⁴

En [España](#), el primer equipo que se federó, el 3 de septiembre de 1936, fue a la Federación Catalana de patinaje, el equipo de un pequeño pueblo al sur del Vallés Occidental, en [Cerdanyola del Vallés](#) ([Barcelona](#)), el equipo Cerdanyola CH.

Terreno de juego

La pista de juego tiene forma de rectángulo, y debe presentar unas dimensiones proporcionadas, en que la extensión longitudinal debe corresponder al doble de la anchura, y cuyos límites son los siguientes:

- Mínima - 36 x 18 metros.
- Estándar - 40 x 20 metros.
- Máxima - 44 x 22 metros.

El *stick*

Las características del stick de hockey sobre patines -incluido el del portero- tendrán que obedecer a las siguientes condiciones:

- Extensión de la Chueca o "stick", medido del lado exterior de su curvatura:

a) Extensión máxima 115 cm

b) Extensión mínima 90 cm.

- Todos las chuecas o "sticks" deben poder pasar por un aro de 5 centímetros de diámetro.

El peso de cada Chueca o "stick" no podrá exceder los 500 gramos.

El "stick", incluido el del portero, debe de estar hecho de madera, plástico u otro material. Tiene que tener la aprobación previa del Comité Internacional de Rink- Hockey - C.I.R.H..

- Ningún "stick" puede estar hecho de metal o cualquier refuerzo metálico. Está autorizada la colocación de una cinta publicitaria adhesiva, a partir de la parte superior de su curvatura.
- La parte inferior del stick (también llamada "pala") deberá tener ambos lados completamente planos.

Protecciones

- Para jugadores: se permiten guantes, casco, espinilleras, coderas, coquilla o "huevera" y rodilleras.

- Para porteros: casco, guantes y guardas* (son protecciones para las piernas), protecciones para el pecho (pechera) y muslos, coderas, collarín protector y coquilla o "huevera".

Reglas básicas de juego

a) Cualquier jugador que se enfrenta o discute la decisión de un oficial, o intenta incitar a un contrario o bien crear un disturbio durante un partido, le será otorgada una penalidad menor por conducta antideportiva. Si el jugador persiste con esta conducta se le será otorgada una penalidad por mala conducta, si aún el mismo jugador persiste en su actitud podrá resultar en el otorgamiento en una penalidad de partido por mala conducta.

En el caso que el entrenador u otro oficial del campo se le otorgara una penalidad menor de banco como primera instancia y si esta conducta continua se le otorgara una penalidad de partido por mala conducta.

b) A cualquier jugador que tira el tejo/pelota después del silbato se le otorgara una penalidad menor si en opinión del árbitro el jugador tuvo suficiente tiempo después del silbato para no realizar el tiro.

c) Se castigará a un equipo con una pena menor de banco si un jugador:

- Después de ser penalizado no procede directamente al banco de penalidades o al vestuario cuando es ordenado por el árbitro. (el equipamiento debe ser entregado en el banco de penalidades o en el vestuario por un compañero de equipo).
- Tira cualquier cosa a la superficie de juego desde el banco de jugadores o desde el banco de penalidades.
- Interfiere con cualquier oficial del juego (no físicamente) en la realización de sus deberes.

d) Se otorgará una penalidad por mala conducta al jugador que:

- Use lenguaje obsceno, profano o abusivo hacia cualquier persona antes, durante o después del partido.
- Durante un tiempo muerto intencionalmente tire o lance el tejo/pelota fuera del alcance de un oficial que lo espera para agarrar.
- Entre y permanezca en el área de árbitros cuando se le haya solicitado que se retire, salvo para patinar al banco de penalidades.
- Toque o agarre a cualquier oficial con la mano o palo.
- Intencionalmente golpea las tablas vidrio, reja o arco con el palo en cualquier momento.

e) Le será otorgada una penalidad de partido por mala conducta al jugador que:

- Persiste con el tipo de conducta por la cual ya fue sancionado con una penalidad por mala conducta previamente.
- Usa gestos obscenos en cualquier lugar de la cancha antes, durante y después del partido.

f) Le será otorgada una penalidad de grave mala conducta al jugador que:

- Deliberadamente inflija daño físico a un oficial del juego o a un oficial de equipo en cualquier manera o intenta hacerlo.

- Se comporte de manera extremadamente perjudicial para el seguimiento del juego, incluyendo escupir a un contrario, oficial de juego u oficial de equipo.

g) Se señalará una penalidad menor de banco al oficial de equipo que:

- Golpee las tablas con un palo o cualquier otro instrumento en cualquier momento.
- Use lenguaje obsceno, profano o abusivo a cualquier persona antes, durante o después del partido.
- Tire cualquier cosa a la superficie de juego desde el banco de jugadores.
- Interfiera con cualquier oficial del juego desde el banco de jugadores.
- Intente incitar a un oponente a realizar una falta.

h) Una penalidad de partido por mala conducta recibirá el oficial de equipo que:

- Persista con el tipo de conducta por la cual el oficial de equipo fue sancionado previamente con una penalidad menor de banco.
- Use gestos obscenos en cualquier lugar de la cancha antes, durante y después del partido.

i) Una penalidad grave por mala conducta recibirá el oficial de equipo que:

- Deliberadamente inflija daño físico a un oficial de juego o a un oficial de equipo en cualquier manera o intenta hacerlo.
- Se comporte de manera extremadamente perjudicial para el seguimiento del juego, incluyendo escupir a un contrario, oficial de juego u oficial de equipo.

Parada o recepción

Es el gesto técnico que es utilizado para detener la bola de forma controlada al recibir un pase.

Básicamente, existen tres tipos de paradas o recepciones de la bola:

- Parada de derecho: utilizada cuando la bola le llega al jugador por su derecha.
- Parada de revés: utilizada cuando la bola llega al jugador por su parte izquierda
- Parada alta: utilizada cuando la pelota va a un palmo por encima del suelo. También sirve para rematar.

El lanzamiento a portería en hockey debe reunir las siguientes cualidades:

- Precisión: para enviar la bola fuera del alcance del portero
- Potencia: para dificultar la detención de la bola
- Lanzamientos inesperados: capacidad de sorprender con lanzamientos que aumentarán las posibilidades de conseguir gol.

Para lanzamientos a ras del suelo se utilizan las técnicas push y slap (mencionados anteriormente en el punto 4.5 “el pase”).

Para lanzamientos elevados se utilizan el flick y el scoop; éste tipo de lanzamiento aumenta las dificultades del portero para detener la bola.

Flick: técnica utilizada para lanzamientos elevados. El jugador o jugadora, mediante un golpe de muñeca, consigue montar la bola en el stick, elevándola del suelo. El jugador flexiona la rodilla derecha, para descender ese lado de la cadera, transfiriendo el peso hacia delante, con lo que facilita la acción de

elevación de la bola. OJO que no tiene que pasar de 1,50 cm, de ser así se cobrará "altura"

Scoop: (movimiento cuchara) el jugador adelanta la pierna derecha colocando la bola a la altura del pie derecho. Al contactar la bola con la cara plana del stick, se gira la muñeca produciendo un movimiento de cuchara que permite elevar la bola del suelo.

Para que un lanzamiento llegue a ser gol (marcar gol):

Un gol es marcado cuando la pelota jugada dentro del área por un atacante y sin salir de ella, cruza completamente la línea de portería entre los postes y por debajo del larguero.

La pelota puede ser jugada o tocada por el stick o cuerpo de un defensor antes o después de jugarla el atacante en el área.

Después de un paro del juego dentro del área, la pelota debe ser jugada de nuevo desde dentro del área por un atacante antes de que un gol pueda ser marcado.

Se considera gol si un guardameta infringe la regla del penalti-stroke para evitarlo.

El equipo que marca mayor número de goles es el ganador

Conducción de la bola

La conducción de la bola puede efectuarse de distintas maneras. Según la situación del juego, se elige y aplica una de estas técnicas de conducción:

Conducción frontal con el derecho del stick:

Durante la conducción la bola deberá estar situada delante de los pies y ligeramente a la derecha de los mismos. El contacto de ésta con la cara plana del stick es continuo.

Manteniendo la bola con suficiente distancia delante del cuerpo, junto a una ligera inclinación del tronco hacia delante, el jugador o jugadora se asegura un amplio campo visual.

Conducción con el derecho y revés (conducción hindú):

Este tipo de conducción requiere mayor exigencia técnica. El jugador desplaza la bola hacia delante, de derecha a izquierda, con trayectoria oblicua, empujándola con el derecho y el revés (punta de la curva dirigida hacia el suelo) de su stick.

El stick cambia su posición de derecho a la de revés, haciendo girar 180° con la mano izquierda, en contra de las agujas del reloj, y dejando que resbale por dentro de la mano derecha. Volverá a su posición original, del derecho, realizando el giro en sentido contrario.

FITXA DE CONDICIÓN FÍSICA

1. Què vol dir tenir una bona condició física? Explica breument si tothom té la mateixa condició física i per què

.....

.....

.....

.....

2. Completa les frases següents

Una corredora de marató ha de tenir molta.....

Un ciclista ha de tenir molta.....

Un halteròfil es caracteritza per la seva.....

Un mim canvia ràpidament de gest. Té molta velocitat de.....

Un nedador de 25 metres destaca per la seva.....

Una gimnasta per poder fer un espagat ha de tenir molt bona.....

3. Explica la diferència que hi ha entre resistència aeròbica i resistència anaeròbica

.....

.....

.....

.....

4. De quins dos factors depèn la flexibilitat del cos humà?

.....

.....

.....

.....

5. Completa el paràgraf següent

Les són

4:,

..... i Aquestes qualitats conformen la
..... de cada persona.

Si el treball de resistència..... el fem amb intensitat molt elevada i durada curta
parlem de Si la intensitat és mitja/baixa i la durada és llarga
parlem de

La força es la capacitat dels per produir

Distingim entre tres tipus de velocitat. Velocitat de, velocitat de
i velocitat

FITXA DE TENNIS TAULA

1. Cada quants punts es canvia de servei

- A) Cada 5 punts.
- B) Cada 3 punts.
- C) Cada 10 punts.
- D) Mai.

2. La puntuació en el tennis de taula és:

- A) 1-1, 2-1, 3- 5, 2-9...
- B) 10-15, 30-40, 30-15...
- C) De 10 en 10

3. Guanyarà un joc el jugador o parella que arribi primer als:

- A) 11 punts.
- B) 15 punts.
- B) 21 punts.

4. Un partit es disputarà al millor de:

- A) 5 o 7 jocs.
- B) 10 jocs.
- C) Al milor de 15 jocs.

5. Diques 5 formes de fer punt.

6. Dibuixa la taula de tennis taula amb les seves mides:

FITXA DE BÀSQUET

1. El bot de velocitat s'utilitza per

- A) Avançar en carrera i sense defensor cap a cistella contrària amb bot alt i sense contrari.
- B) Avançar cap a canasta propia per iniciar la jugada.
- C) Avançar cap a cistella contrària a poc a poc.
- D) A i C són correctes.
- E) Totes són correctes.
- F) Totes són falses.

2. El bot de protecció s'utilitza per

- A) Avançar en carrera i sense defensor cap a cistella contrària amb bot alt i sense contrari.
- B) És fa servir davant la pressió d'un contrari i aquest ens impedeix avançar amb la pilota amb bot baix.
- C) Avançar cap a cistella contrària a poc a poc.
- D) A i C són correctes.
- E) Totes són correctes.
- F) Totes són falses.

3. Descriu la posició del llançament (estàtic).

4. Descriu l'acció tècnica de la passada i explica la diferència entre passada al pit i passada amb bot.

5. Dibuixa la pista de bàsquet amb les seves mides:

FITXA DE JOCS

1. Dissenya un joc amb els següents ítems a omplir.

1. Nom del joc
2. Espai
3. N° de jugadors
4. Material
5. Regles/normes
6. Dibuix
7. Variants

FITXA DE HOCKEY

1. Dibuixa la pista de hockey sala amb les seves mides.

2. Quines són les característiques de l'stick?

3. Com han de ser les característiques de les proteccions de jugadors i porters?

4. Fes un resum de les principals regles bàsiques de joc.

5. Descriu la tècnica de la recepció.

6. Descriu la tècnica del llançament a porteria

