

EL BÀSQUET

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 cadenera.
- 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

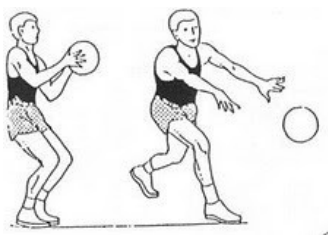
És la acció d'impulsar la pilota amb una o dues mans cap a un company d'equip, per tal de que continuï o culmini una jugada. Existeixen diferents tipus de passades (beisbol, ganxo, per darrere, sofbol...) però els dos més comuns són la passada de pit i la passada picada.

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

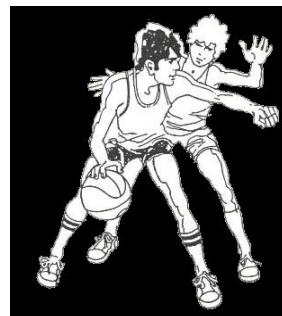
principal és que abans de que la pilota li arribi al company, aquesta a d'haver fet un bot a terra. Les característiques tècniques i d'execució són iguals que la passada de pit.



El bot (dribbling/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.

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 cistella pròpia 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) i la posició de llançament (en suspensió).

4. Descriu, sense copiar dels apunts, l'acció tècnica de la passada i explica la diferència entre passada al pit i passada amb bot.

5. Descriu, sense copiar dels apunts com es realitza una entrada a cistella.

6. Explica que vol dir «fer passos» i fer «dobles», quan s'està jugant un partit de bàsque.

PARTS DE LA SESSIÓ. L'ESCALFAMENT

1. DEFINICIÓ ESCALFAMENT

L'escalfament és el conjunt d'exercicis que es porten a terme abans de començar a fer una activitat física, per millorar el rendiment i disminuir el risc de patir una lesió.

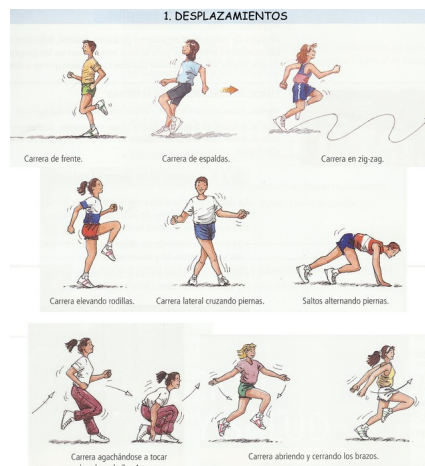
2. FUNCIONS DE L'ESCALFAMENT. OBJECTIUS

Disminuir el risc de lesions, incrementar la disponibilitat dels òrgans corporals, millorar la disponibilitat muscular i articular per i preparar-se psicològicament (concentració) envers l'activitat a realitzar.

Preparar l'organisme per efectuar una activitat més.

Facilitar l'estimulació del sistema neuromuscular i l'activació de les funcions cardiorespiratòries.

Aprendre a organitzar la pròpia activitat física, evitant sotmetre l'organisme a un canvi bruscat i aprendre a determinar l'importància de l'escalfament segons la situació personal i actuar doncs en conseqüència.



3. ADAPTACIONS FISIOLÒGIQUES

Amb l'escalfament aconseguim unes adaptacions fisiològiques que faran que la eficiència en la pràctica esportiva sigui elevada. Aquestes són:

1. Activar la funció de l'aparell respiratori. Es respira més ràpid i més profundament. Els pulmons captaran més aire de l'exterior, i l'organisme podrà extreure l'oxigen necessari per a l'esforç.
2. Activar la funció del cor i de l'aparell circulatori (artèries, venes i capil·lars). El cor batega més de pressa i els batecs són més potents. Així circula més sang pels vasos sanguinis i serà possible portar més oxigen als músculs que treballen.
3. Augmentar la temperatura corporal. Ho notem perquè comencem a suar i la pell s'envermelleix. La musculatura es mourà amb més facilitat i serà més difícil que es lesioni.
4. Preparar articulacions i els músculs. Amb l'escalfament lubriquem les articulacions i estirem els tendons i les fibres musculars.

4. CARACTERÍSTIQUES

La durada de l'escalfament és variable, donat que dependrà de l'extensió total de l'activitat. Normalment aquesta part tindrà una durada aproximada de uns 10-20 minuts, incloent la part general i la part específica. Cal pensar que cada persona requereix un temps diferent, en funció de les seves característiques morfològiques, funcionals i orgàniques. La durada també pot variar en funció de la intensitat del treball que es faci amb posterioritat.

Per exemple, les activitats d'alta intensitat (corsa de 100m, salt de llargada, aixecament de peses) requereixen un temps d'escalfament més llarg. Pel contrari, les activitats de baixa intensitat (curses de resistència i exercicis tècnics) poden tindre escalfaments més curts.

Ha de ser estrictament aeròbic. Ha de seguir un ordre. És un aspecte important perquè d'aquesta manera realitzarem l'escalfament sense oblidar cap part del cos. Ha de ser progressiu. Es comença d'una manera suau i cada vegada és més intens. Ha de ser específic. Un escalfament sempre es fa en funció de l'activitat que s'ha de fer. S'han de mobilitzar aquelles parts del cos que més hauran d'intervenir dins l'activitat posterior.

5. PARTS DE L'ESCALFAMENT

En tots els escalfaments hi han dos parts ben diferenciades. Una primera part en què tothom fa més o menys els mateixos exercicis, part general, i després, cada modalitat esportiva necessita un escalfament propi, part específica.

PART GENERAL

La part general són exercicis que poden ser comuns a qualsevol escalfament, independentment de l'activitat que s'hagi de practicar posteriorment i on es mobilitzen gran grups muscular. Són exercicis dinàmics i han de realitzar-se de manera suau i la intensitat ha de ser progressiva. Han de ser estrictament aeròbics i sense sobrecàrregues, de baixa intensitat i amb una duració no més llarga dels 12 minuts (curses, petits salts, exercicis de mobilitat articular,...).

Dintre d'aquesta part general tindriem una primera fase d'activació general amb curses, desplaçaments, petits sals... que serveix per "arrancar" el cos. Posteriorment tindriem una fase de mobilitat articular del màxim nombre d'articulacions possibles.

PART ESPECÍFICA

La part específica reproduïx els moviments i els gestos tècnics que és produiran en l'activitat o en la competició. El seu objectiu és acostumar als músculs que intervindran directament als moviments específics, millorant els encadenaments tècnics i centrar l'atenció de l'esportista en el moviment de competició.

Els exercicis que s'inclouen dins d'aquesta part poden ser tan físics com tècnics. Això dependrà molt de l'activitat que es farà posteriorment.

FITXA DE L'ESCALFAMENT

Pensa, anota i descriu els exercicis que inclouries en cadascuna de les fases d'un esclafament **DIRIGIT AL BÀSQUET**

FASE 1	EXERCICIS (explica'ls)	Gràfic	TEMPS
Exercicis d'activació global o general	1. 2. 3.		
FASE 2	EXERCICIS (explica'ls)	Gràfic	TEMPS
Exercicis de mobilitat articular	1. 2. 3.		
FASE 3	EXERCICIS (explica'ls)	Gràfic	TEMPS
Exercicis físics i tècnics específics (3 físics i 4 tècnics).	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.		
FASE 4	EXERCICIS (explica'ls)	Gràfic	TEMPS
Exercicis d'estiraments	1. 2. 3.		

EXPRESSIÓ CORPORAL

Has d'elaborar un vídeo on surtin dues coreografies. Una coreografia de mostra i a continuació la mateixa coreografia, però imitada per tu. És el mateix treball i coreografia que no vàreu treballar tal i com es demanava en el treball en grup. Ara toca fer-ho sol/sola.

El vídeo me l'has de penjar al classroom on ja hi ha la taca creada.