

**DOSSIER
D'ESTIU
D'EDUCACIÓ
FÍSICA
5è**

**Àrea: Educació Física
Mestra: Eva Martín
Alumne:**



EL COR, MOTOR DE L'ORGANISME

El cor és un òrgan del volum d'un puny, aproximadament, situat a la part esquerra del pit, i és l'encarregat de bombejar la sang perquè arribi a totes les parts del cos.

L'aparell circulatori està format per la sang, el cor, les artèries i les venes, que funcionen com es mostra en el dibuix següent:

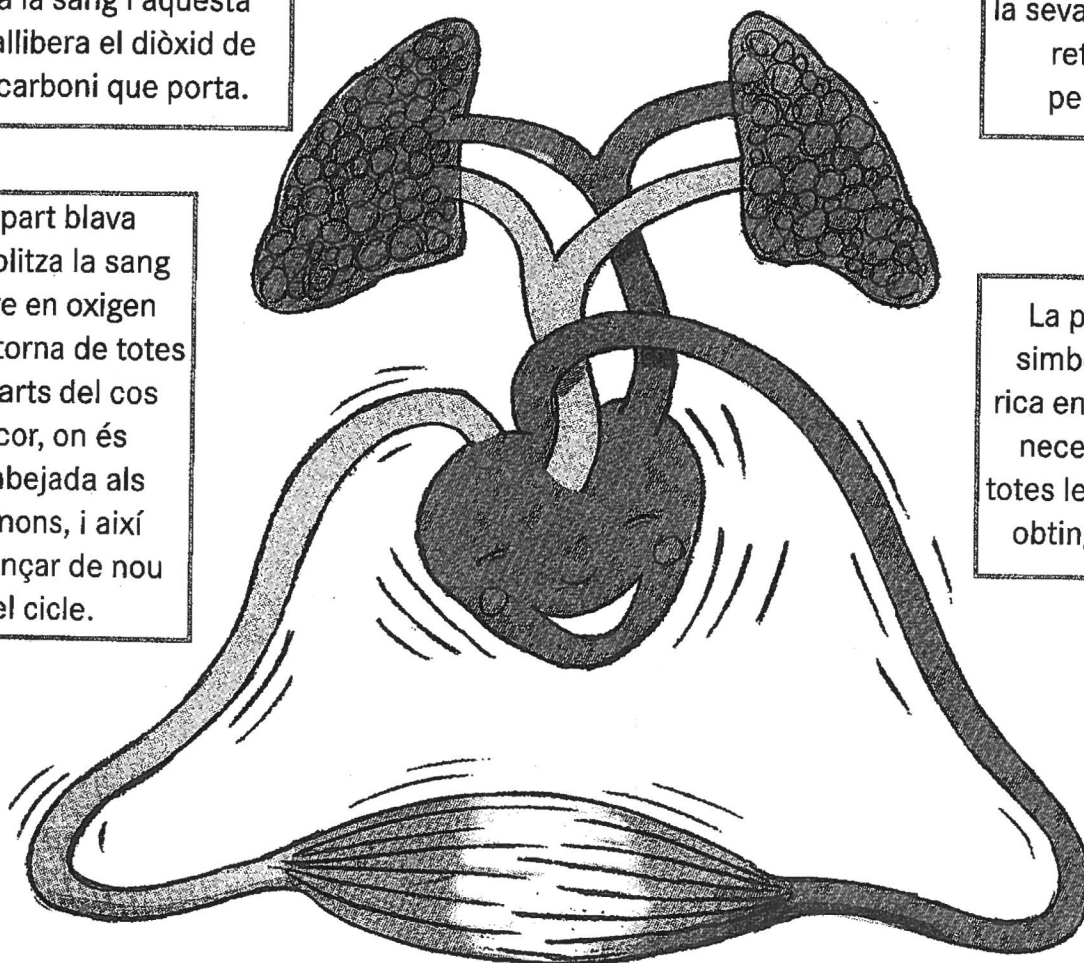
- Assenyala, amb fletxes vermelles, el camí per on circula la sang oxigenada i, amb fletxes blaves, el camí pel qual circula la sang sense oxigenar.

Els pulmons són els òrgans encarregats de realitzar l'intercanvi de gasos: l'oxigen de l'aire passa a la sang i aquesta allibera el diòxid de carboni que porta.

La part blava simbolitza la sang pobre en oxigen que retorna de totes les parts del cos al cor, on és bombejada als pulmons, i així començar de nou el cicle.

El cor impulsa la sang rica en oxigen per les artèries, que la repartiran per tot el cos. Allà, un cop feta la seva funció, la sang retorna al cor per les venes.

La part vermella simbolitza la sang rica en oxigen que és necessari perquè totes les parts del cos obtinguin energia.



Cada vegada que el cor es contrau per bombejar la sang realitza un batec. El nombre de batecs del cor s'anomenen **pulsacions**, i s'acostuma a mesurar en pulsacions per minut.

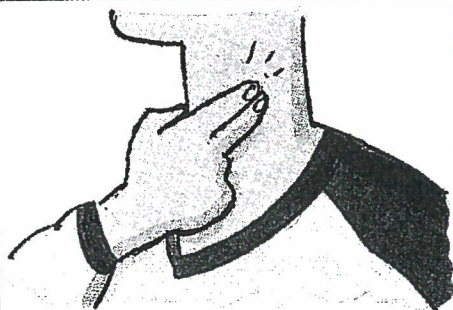
- Quan estàs en repòs el cor fa entre 60 i 80 pulsacions per minut.



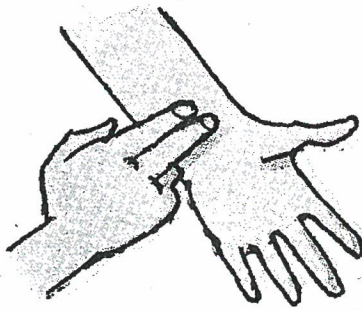
- Quan fas exercici, el cor batega més ràpid. Pot arribar a passar de les 200 pulsacions per minut, si l'esforç és intens.



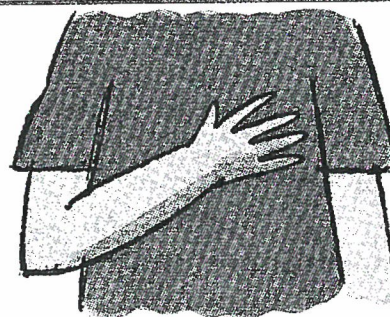
Pots mesurar les pulsacions de diverses maneres



Col·locant els dits índex i cor de la mà dreta al costat esquerre del coll, per on passa l'artèria que va al crani.



Col·locant els dits índex i cor al canell de l'altra mà, en la prolongació del polze.



Col·locant la mà dreta al costat esquerre del pit, a l'alçada del cor. Aquesta manera és més efectiva quan s'ha fet exercici.

■ Comprova les teves pulsacions i anota els resultats de les diferents situacions que et proposem.

Activitat	Pulsacions per minut
Assegut, en repòs.	
Després de córrer suaument durant 3 minuts.	
Després d'una cursa ràpida de relleus.	
Després d'un partit de vòlei amb un globus.	

Comenteu el fet d'arribar a un alt nombre de pulsacions després d'un esforç, i la importància de poder recuperar el nivell de repòs en poc temps.

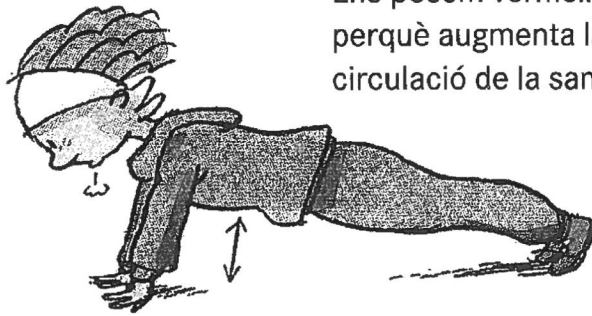


LA INTENSITAT DE L'EXERCICI

Quan realitzem un exercici físic, diversos òrgans del cos es posen a treballar en cadena. Observa el que succeeix:



Suem perquè alliberem energia i calor.



Ens posem vermells perquè augmenta la circulació de la sang.



El cor batega més ràpid perquè necessita bombegar més sang.



La respiració és més intensa perquè necessitem més oxigen.

Si un exercici és intens, ens costa més esforç de realitzar, en conseqüència, produïm més suor, el cor batega més ràpid i els moviments respiratoris s'acceleren. Amb entrenament, aconseguirem adaptar-nos millor a aquesta intensitat, i així el cansament arribarà cada cop més tard.

infa +

Per retardar al màxim l'aparició del cansament, has d'aprendre a dosificar l'esforç, sobretot en activitats de llarga durada. La respiració correcta t'ajudarà molt a regular-lo.



L'ESCALFAMENT

L'escalfament és una activitat que prepara el cos per poder realitzar una activitat física garantint un rendiment òptim. Es tracta d'una sèrie d'exercicis que es fan abans de començar una sessió o una competició.

- Llegeix i observa els passos necessaris per realitzar un bon escalfament.

1. Primer activem el cos en general.



corsa endavant



corsa enrere

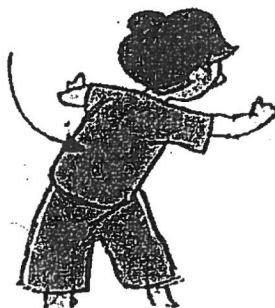


corsa lateral

2. Després, sense deixar de córrer, mobilitzem diverses parts del cos, a poc a poc.



cames



tronc



braços



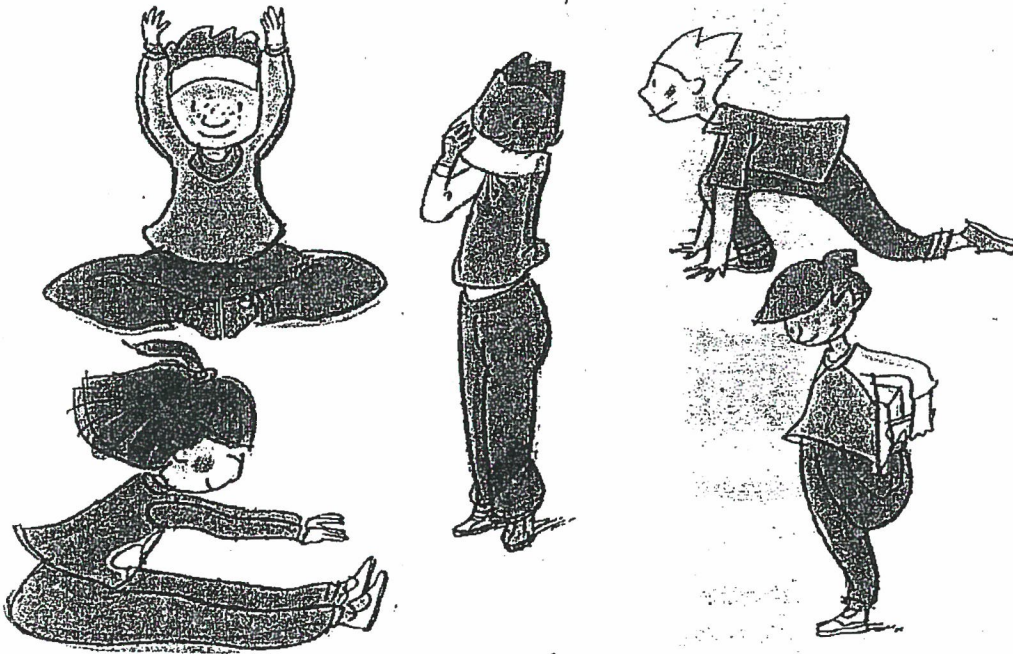
coll (aturats)

info +

L'escalfament:

- És fonamental abans de fer una sessió d'Educació física o esport.
- Augmenta la temperatura del cos.
- Disminueix el risc de lesions durant l'exercici posterior.
- Pot durar entre vuit i deu minuts durant l'inici de la sessió.
- És imprescindible fer-lo en dies de fred.

3. Tot seguit, estirem els músculs de les zones dels cos implicades en l'activitat que es realitzarà a continuació.



Alguns consells per fer **estiraments correctament**:

- No forçis els moviments.
- Has de sentir l'estirament, però no dolor.
- Mantén la posició estàtica una estona. El professor o la professora et guiarà.
- Estira igual els dos costats del cos.

• Amb el model del professor o la professora, fes una sèrie d'exercicis d'estirament de totes les articulacions del cos, i dibuixa la posició que més t'agrada.



UNA ALIMENTACIÓ SANA

Una alimentació sana consisteix a menjar aliments en quantitat i varietat suficient per cobrir les necessitats del nostre cos.

La ingesta d'aliments té com a objectius:

- Créixer adequadament i fer-nos saludables.
- Mantenir les funcions bàsiques del cos.
- Recuperar l'energia utilitzada després d'un esforç físic o intel·lectual.

📌 Llegeix i observa com s'agrupen els aliments que has de menjar. El nombre d'estrelles indica l'ordre d'importància que té cada grup en l'alimentació.

Info +

No mengis amb la vista; de vegades, la primera impressió no es correspon amb la realitat. Confia en el teu sentit del gust, i mastega pausadament abans d'empassar-te el menjar.

★

L'oli, el porc, la mantega i els fruits secs aporten greixos.

★★

La carn, el peix, els ous i els llegum aporten proteïnes.

★★★★★

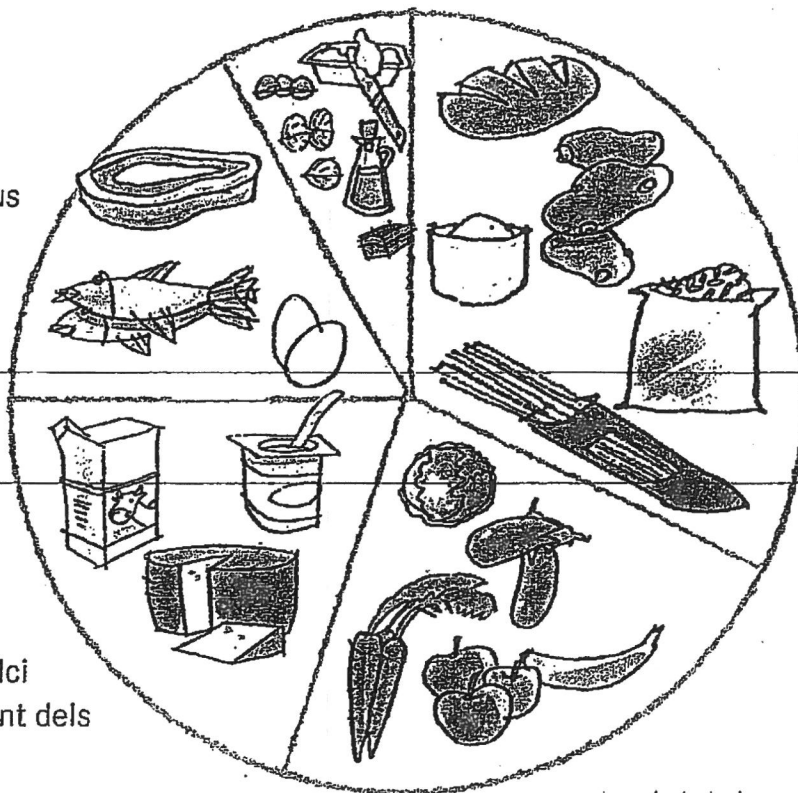
El pa, la pasta, l'arròs, les patates i el sucre aporten hidrats de carboni per produir energia.

★★★

La llet, el formatge i el iogurt aporten calci per al bon creixement dels ossos.

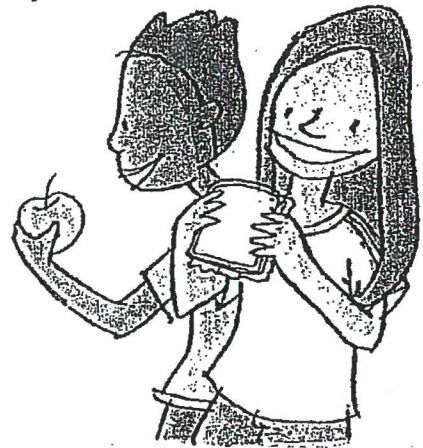
★★★★★

La fruita, les verdures i les hortalisses proporcionen vitamines i sals minerals.



Omple el teu horari personal dels àpats de cada dia i les hores de menjar:

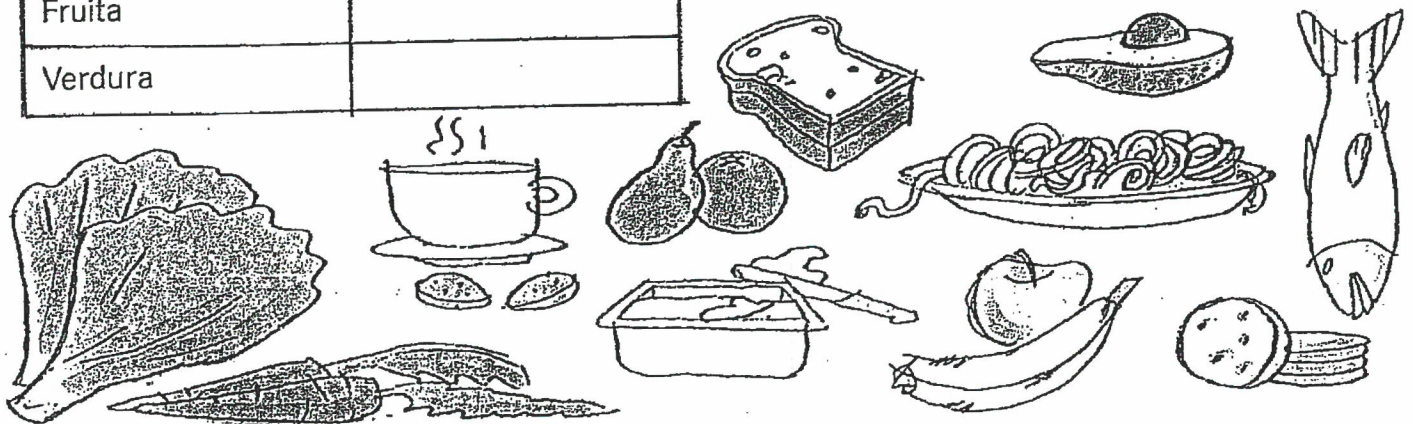
	Horari	Àpat
1		
2		
3		
4		
5		



Assenjala amb una creu els aliments i les begudes que prens amb poca freqüència; amb dues, aquells que prens amb més freqüència; i amb tres, els que consumeixes sovint.

Aliments sòlids	Quantitat
Carn	
Peix	
Ous	
Pa	
Embotits	
Dolços	
Fruita	
Verdura	

Aliments líquids	Quantitat
Aigua	
Sucs	
Llet	
Refrescos	
Infusions	



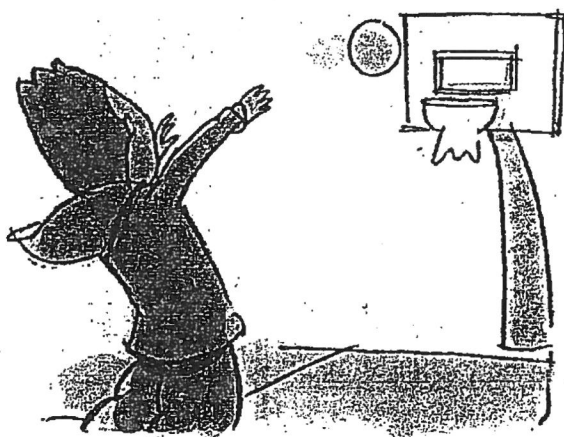


INVESTIGA I ESCRIU

6 Búscala, entre la teva família i amics, un grup de cinc persones que faci exercici habitualment i fes-los una enquesta. Assenyala amb una creu la casella del nombre de respostes de cada opció.

1. Quins esports acostumes a practicar?

Atletisme	1	2	3	4	5
Natació	1	2	3	4	5
Gimnàstica	1	2	3	4	5
Futbol	1	2	3	4	5
Bàsquet	1	2	3	4	5
Tennis	1	2	3	4	5
Altres	1	2	3	4	5



2. Quants dies a la setmana hi dediques?

Un dia	1	2	3	4	5
Dos dies	1	2	3	4	5
Tres dies	1	2	3	4	5
Més de tres dies	1	2	3	4	5

3. Quant de temps fas esport?

Una hora	1	2	3	4	5
Dues hores	1	2	3	4	5
Més de dues hores	1	2	3	4	5

4. Escalfes abans de fer exercici?

Sí	1	2	3	4	5
No	1	2	3	4	5
De vegades	1	2	3	4	5

5. En què consisteix l'escalfament?

Cursa suau	1	2	3	4	5
Moure a poc a poc diferents parts del cos	1	2	3	4	5
Fer exercicis d'estirament	1	2	3	4	5
Altres formes	1	2	3	4	5



6. Tens molèsties a alguna part del teu cos quan fas exercici?

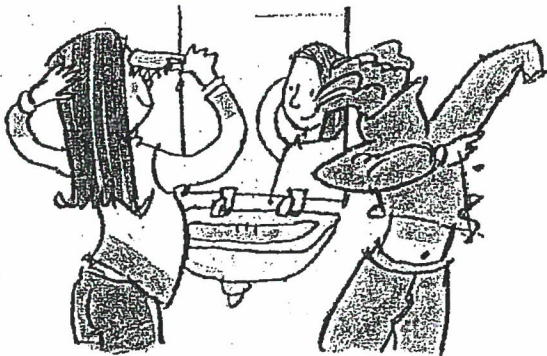
Sí	1	2	3	4	5
No	1	2	3	4	5
De vegades	1	2	3	4	5

7. Et dutxes després de fer exercici?

Sí 1 2 3 4 5

No 1 2 3 4 5

De vegades 1 2 3 4 5



8. Mantens una alimentació equilibrada?

Sí 1 2 3 4 5

No 1 2 3 4 5

De vegades 1 2 3 4 5

9. Has tingut mai alguna lesió practicant esport?

Sí 1 2 3 4 5

No 1 2 3 4 5

10. Quin tipus de lesió?

Contusió 1 2 3 4 5

Fractura 1 2 3 4 5

Esquinç 1 2 3 4 5

Ferida 1 2 3 4 5

Altres 1 2 3 4 5

11. Quins avantatges té la pràctica esportiva?

Fer amics 1 2 3 4 5

Estar en forma 1 2 3 4 5

Esbarjo 1 2 3 4 5

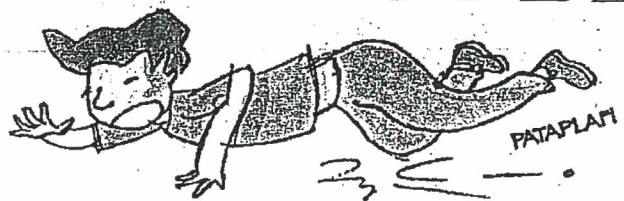
Necessitat de moviment 1 2 3 4 5

Altres 1 2 3 4 5

12. Estàs de més bon humor després de fer esport?

Sí 1 2 3 4 5

No 1 2 3 4 5



Contesta aquestes qüestions, segons les conclusions que hagis obtingut.

Quin són els esports més practicats per la gent?

L'esport, la higiene personal i la dieta són importants?

Quins avantatges creus que té la pràctica esportiva?

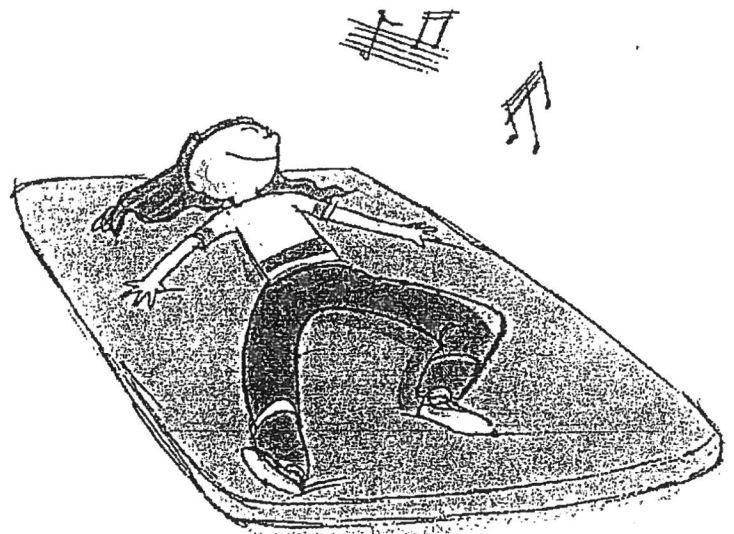
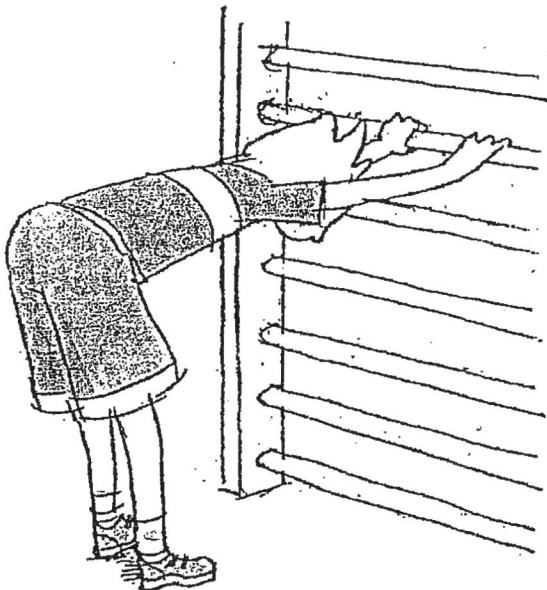
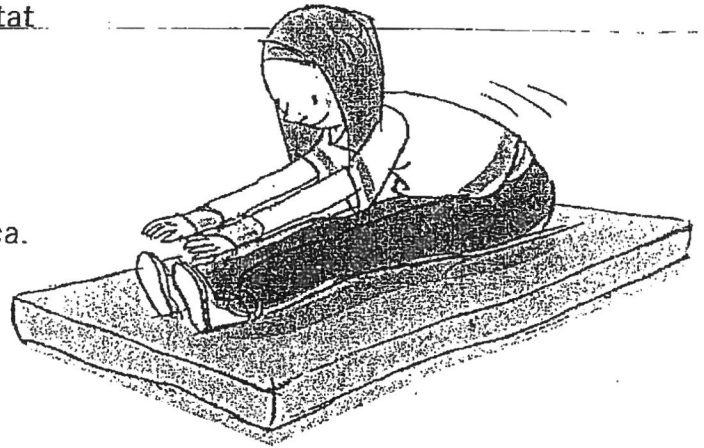


DESPRÉS DE L'EXERCICI

Després d'haver fet un esforç intens, cal que el cos torni a poc a poc al seu estat normal.

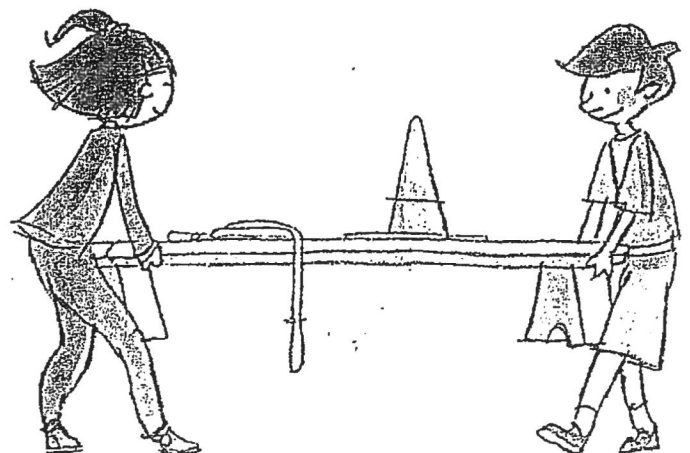
1r. Fem exercicis d'estirament o bé alguna activitat d'intensitat decreixent.

- No hem de forçar els moviments.
- No hem de sentir dolor, només estirem.
- Ens relaxem i respirem de manera harmònica.
- Adoptem posicions còmodes.
- Podem escoltar música.



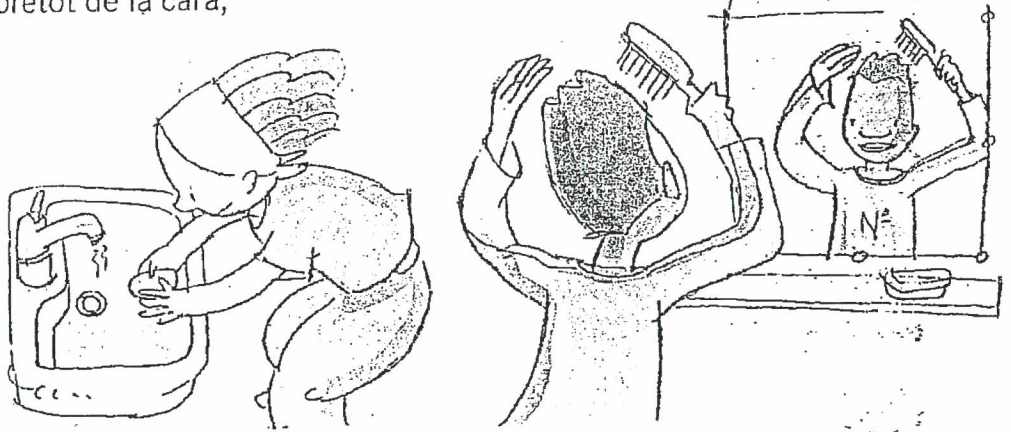
2n. Endrecem el material.

- Col·loquem el material on l'hem trobat.
- Tractem els objectes amb cura.
- Ajudem a portar el material pesant entre tots.



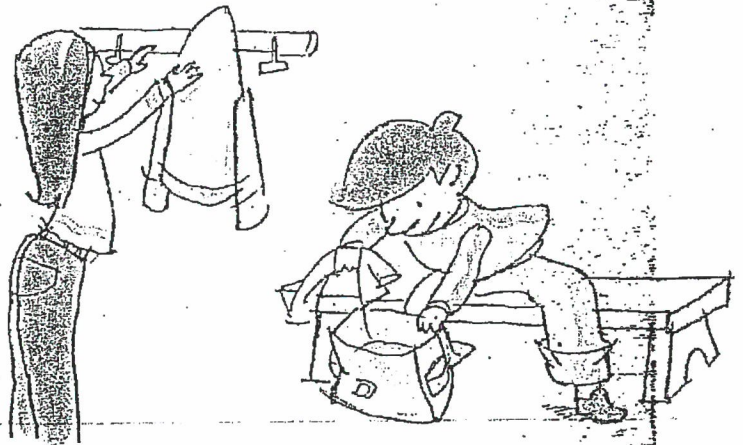
• Ens rentem o ens dutxem (si és possible).

- Ens eixuguem la suor, sobretot de la cara, el coll i les aixelles.
- Ens pentinem.



• Ens canviem de roba i de calçat.

- Recollim la roba d'esport i l'endrecem a la bossa.
- Ens canviem de roba interior, sobretot els mitjons.
- Repassem per no oblidar-nos cap peça de roba al vestidor.
- Ens posem els objectes personals, com ara el rellotge, les polseres, etc.



• Indica quines activitats realitzes al final de la classe d'Educació física, a l'escola, i també si pots practicar aquests hàbits.

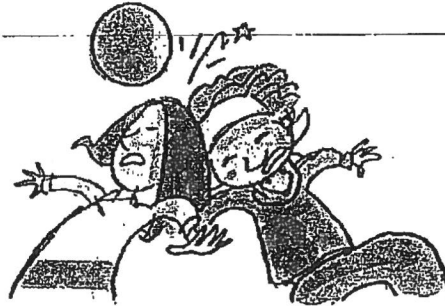


SI ET LESIONES...

Una lesió és el dany que pateix el cos quan tenim un accident mentre realitzem exercici físic. Cal gaudir dels jocs i dels exercicis a classe, ja que la majoria de les vegades els cops o les caigudes no tenen conseqüències per a la salut.

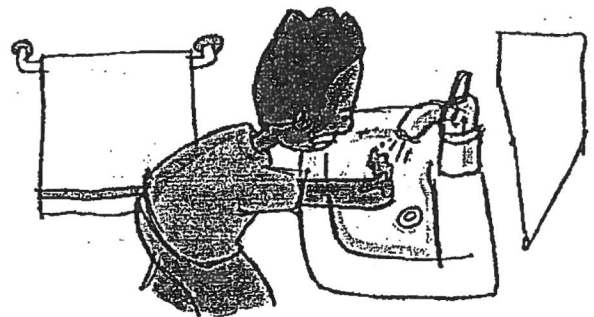
Les principals lesions que es poden patir són:

- **Contusió:** normalment es produeix quan et dones un cop violent; fa mal, tens dolor i de vegades surt un blau a la zona. És convenient posar-hi gel una estona.



- **Esquinç:** és un estirament forçat dels lligaments de les articulacions. Si és una torçada lleu es diu *distensió*, i si és més forta es diu *esquinç*. Actuarem posant-hi gel una estona, i després immobilitzant l'articulació.

- **Ferida:** moltes vegades la pell pateix una erosió, conseqüència d'un fregament brusc a terra. La pell s'esquerda i acostuma a sortir sang. Cal netejar bé la ferida amb aigua i sabó, i aplicar-hi un antisèptic.



- **Fissura/fractura:** amb un cop fort, l'os es pot esquerdar (fissura) o bé trencar (fractura). És una lesió greu, i cal avisar el professor o la professora. Després, al centre d'atenció mèdica, sabreu si hi ha fractura fent una radiografia.

● Què has de fer si veus que un company es lesiona?

- Preguntar-li on i quan li fa mal.
- No moure'l del lloc i ajudar-lo a estar tranquil.
- Avisar el professor o la professora i distanciar-se del ferit.

FULL D'ACTIVITATS N.º3: ELS SISTEMES DE JOC

- Pinta els rectangles puntejats i veuràs un equip jugant amb un **sistema ofensiu 3-3.**

S'anomena 3-3 ja que hi ha 3 jugadors més pròxims a la seva pròpia porteria (1.ª línia) i 3 més allunyats (2.ª línia).

- Pinta els rectangles puntejats i veuràs un equip amb un **sistema ofensiu 2-4.**

S'anomena 2-4 perquè hi ha 2 jugadors més pròxims a la seva pròpia porteria (1.ª línia) i 4 més allunyats (2.ª línia).

- Pinta els rectangles puntejats i veuràs un equip jugant amb un **sistema defensiu 6-0.**

S'anomena 6-0 perquè hi ha 6 defenses més pròxims a la seva pròpia porteria (1.ª línia defensiva) i ningú més allunyat de la seva pròpia porteria (2.ª línia defensiva).

- Pinta els rectangles puntejats i veuràs un equip jugant amb un **sistema defensiu 5-1.**

S'anomena 5-1 perquè hi ha 5 defenses més pròxims a la seva pròpia porteria (1.ª línia defensiva) i 1 més allunyat (2.ª línia defensiva).

- Pinta els rectangles puntejats i veuràs un equip jugant en **defensa individual** per tot el camp.

S'anomena així ja que cada defensa respon individualment d'un contrari seguint-li per tot el camp i no es respecta proximitat o llunyania a la pròpia porteria.

Unitat Didàctica: "Juguem a l'Handbol".

Educació Física

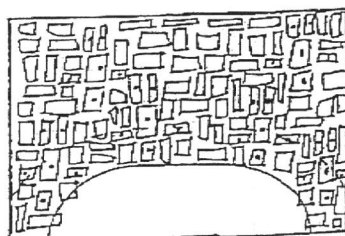
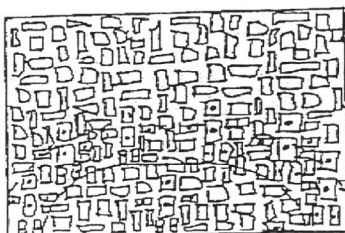
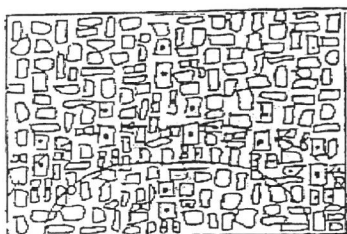
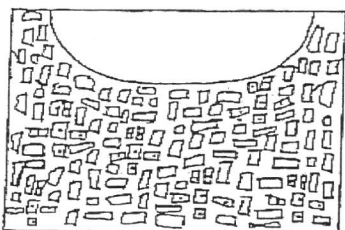
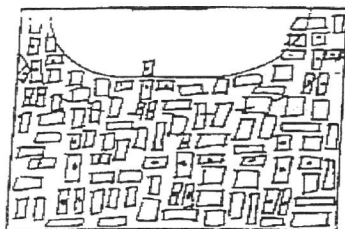
2n Trimestre

Retalla cada sistema de joc i enganxa'l al lloc adequat del full anterior (activitat n°3). Però, primer de tot hauràs de pintar els resctangles puntejats per saber quin sistema de joc és.

Professora: Eva Martín

Curs: 5è

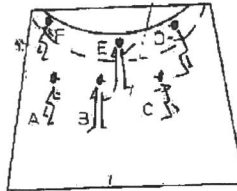
ESCOLA "Els Grecs"



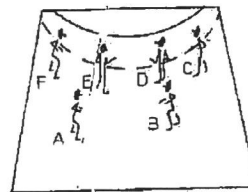
FULL D'ACTIVITATS N.º1

DENOMINACIÓ DELS LLOCS ESPECÍFICS OFENSIVS

- Pinta de vermell el jugador A: és el lateral esquerra.
- Pinta de groc el jugador B: és el central
- Pinta de blau el jugador C: és el lateral dret.
- Pinta de marró el jugador D: és l'extrem dret.
- Pinta de verd el jugador E: és el pivot.
- Pinta de ~~groc~~^{taronja} el jugador F: és l'extrem esquerra.
- Quin sistema de joc ofensiu utilitza aquest equip?
- Si no ho saps ho podràs descobrir quan resolguis l'activitat n.º3.



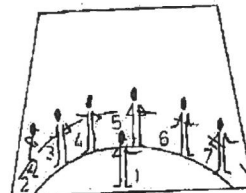
- Pinta de vermell el jugador A: és el lateral esquerra.
- Pinta de blau el jugador B: és el lateral dret.
- Pinta de marró el jugador C: és l'extrem dret.
- Pinta de groc el jugador D: és el pivot.
- Pinta de verd el jugador E: és l'altre pivot.
- Pinta de taronja el jugador F: és l'extrem dret.
- Quin sistema de joc ofensiu utilitza aquest equip?
- Si no ho saps ho podràs descobrir quan resolguis l'activitat n.º3.



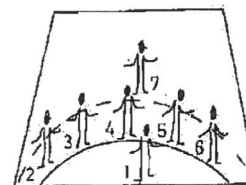
FULL D'ACTIVITATS N.º2

DENOMINACIÓ DELS LLOCS ESPECÍFICS DEFENSIVS

- Pinta de vermell el jugador 2: és l'exterior esquerra.
- Pinta de blau el jugador 3: és el lateral esquerra.
- Pinta de marró el jugador 4: és el central esquerra.
- Pinta de groc el jugador 5: és el central dret.
- Pinta de verd el jugador 6: és el lateral dret.
- Pinta de taronja el jugador 7: és l'exterior dret.
- Pinta de negra el jugador 1: és el porter.
- Quin sistema de joc defensiu utilitza aquest equip?
- Si no ho saps ho podràs descobrir quan resolguis l'activitat n.º3.



- Pinta de vermell el jugador 2: és l'exterior esquerra.
- Pinta de blau el jugador 3: és el lateral esquerra.
- Pinta de marró el jugador 4: és el central.
- Pinta de groc el jugador 5: és el lateral dret.
- Pinta de verd el jugador 6: és l'exterior dret.
- Pinta de taronja el jugador 7: és l'avançat.
- Pinta de negra el jugador 1: és el porter.
- Quin sistema de joc defensiu utilitza aquest equip?
- Si no ho saps ho podràs descobrir quan resolguis l'activitat n.º3.



REGLAMENT MINIHANDBOL

- DURACIÓ DEL PARTIT.

El partit es divideix en **2 parts de 10 minuts** de joc; Hi haurà **1 minut de descans entre la primera i la segona part**. I hauran de canviar de camp entre aquests períodes.

Cada equip té dret a un temps mort d'un minut per cada part i aquests no són acumulables.

- JUGADORS I SUPLENTS.

Cada **equip** es pot compondre de com a mínim **5 jugadors** i com a **màxim de 12 jugadors**. Per començar el partit ha d'haver com a **mínim 5 jugadors en pista**. Un jugador ha de fer de **porter**, sempre que l'**equipació** sigui **diferent** a la dels jugadors de camp.

Hi ha d'haver **un entrenador** per equip.

Tots els jugadors hauran de **jugar com a mínim una part**.

- SUBSTITUCIONS.

Les substitucions es poden realitzar sempre que es vulgui, sempre que es respecti la participació dels jugadors en el partit.

- EL PORTER I EL SEU ESPAI.

L'àrea de porteria és **exclusiva del porter**, es prohibeix als jugadors de camp la invasió d'aquesta àrea.

El porter podrà **sortir de l'àrea** per jugar la pilota, però **mai podrà passar la línia divisòria de mig camp**.

- SERVEI INICIAL.

El servei inicial es farà mitjançant un **sorteig**. L'equip que posi la pilota en joc a la primera part, no ho farà en la segona, sinó que **l'equip que no ha servit a la primera part ho farà a la segona**.

- SERVEI DE BANDA.

El servei de banda el pot realitzar qualsevol jugador, i ho farà **trepitjant la línia de banda**.

- ELS GOLS.

Es considera gol quan la pilota **supera totalment la línia de porteria** (si la pilota no la supera totalment no serà gol).

Els gols els podran marcar tots els jugadors, ja siguin jugadors de camp o el porter.

La represa del joc **després d'un gol, s'efectuarà per part del porter**, i ho farà des de qualsevol punt de dintre de la seva àrea.

- REGLES DEL JOC AMB PILOTA.

La pilota es pot jugar amb qualsevol part del cos (excepte el puny) per damunt dels genolls.

No es poden fer més de tres passes amb la pilota a la mà.

Es pot progressar **botant o rodant la pilota.**

No es pot botar la pilota amb les dues mans alhora ni passar-se la pilota de mà a mà.

Quan un jugador té la pilota pot fer tres passes, botar i tornar a fer tres passes abans de passar o tirar.

- REGLES DE COMPORTAMENT.

Està **prohibit empènyer, agafar, donar cops o realitzar qualsevol acció que posi en perill la integritat física dels adversaris o dels companys** (sanció: cop franc i sanció disciplinària).

Està **prohibit** pels adversaris, **estar a menys de 2 metres de la pilota en un penal, cop franc o servei de banda** (Sanció: disciplinària).

Està **prohibit insultar o realitzar accions o gestos de menyspreu o protesta cap als companys, adversaris, entrenadors, àrbitres o públic** (Sanció: penal en contra i pilota per l'equip contrari).

- ALTRES REGLES.

El llançament de penal el realitzarà el mateix jugador que ha estat obstaculitzat o perjudicat, i sempre després de la senyal de l'àrbitre.

Els equips que conservin la pilota un temps excessiu o realitzin accions que demostrin que renuncien a marcar un gol, seran sancionats amb joc passiu.

No es poden realitzar defenses mixtes o en zona; **es jugarà utilitzant la defensa home-home en tot el camp.** Si un equip fa ús d'aquestes defenses, primer l'àrbitre avisarà l'entrenador i l'equip; si la situació es repeteix, es sancionarà amb llançament lliure (el jugador que treu el cop franc surt botant la pilota des del mig del camp i llença des de la línia de set metres), els altres jugadors estaran al camp de l'equip beneficiat i no podran passar a l'altra part del camp fins que no es produeixi el llançament.

Historia del Bàdminton i origen

No es sap qui és el creador de bàdminton però si es sap que es una versió moderna del “battledore” però aquest sembla ser més senzill i creat a la Xina.

El bàdminton que hem estudiat és procedent de la Índia que es deia “Poona” que es el lloc on s’hi va començar a jugar. Alguns oficials del exercit britànic van veure el joc i el van portar a Anglaterra, al 1873. Allà li va agradar al duc de Beaufort, com que hi jugava sovint i a la seva finca campestre “Badminton House” es va quedar amb aquell nom.

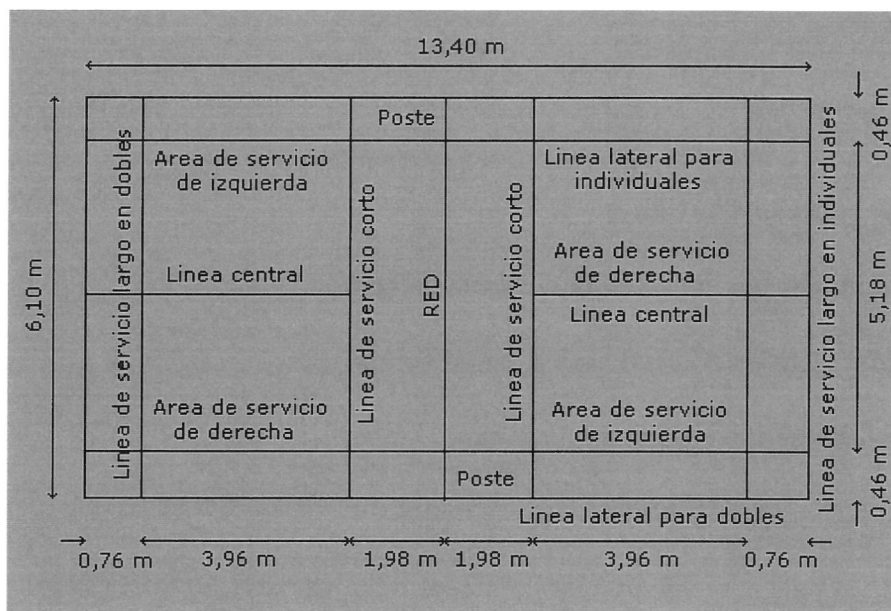
Jugaven amb raquetes de tennis i taps de suro amb plomes.

A Espanya es començà a jugar sobre els anys 60.

Reglament

Les dimensions

Les dimensions d’un camp de Bàdminton són de **13,40 m.** de longitud per **6,10 m.** d’ample; en canvi en **individuals**, les dimensions són de 13,40 m. per **5,18 m.** d’ample. Les línies que limiten el camp han de ser grogues amb una amplada de 4 cm. Al voltant del camp tindrà que haver-hi un espai lliure d’obstacles de **0,50 m.** en els laterals i **1 m.** en el fons. La superfície del camp pot ser de fusta o sintètica.



La raqueta i el volant

-La superfície de la **raqueta** te que ser plana, i consistirà en un disseny de **cordes creuades** connectades a un marc.

-El **volant o mosca** pot ser de **materials naturals o sintètics**.

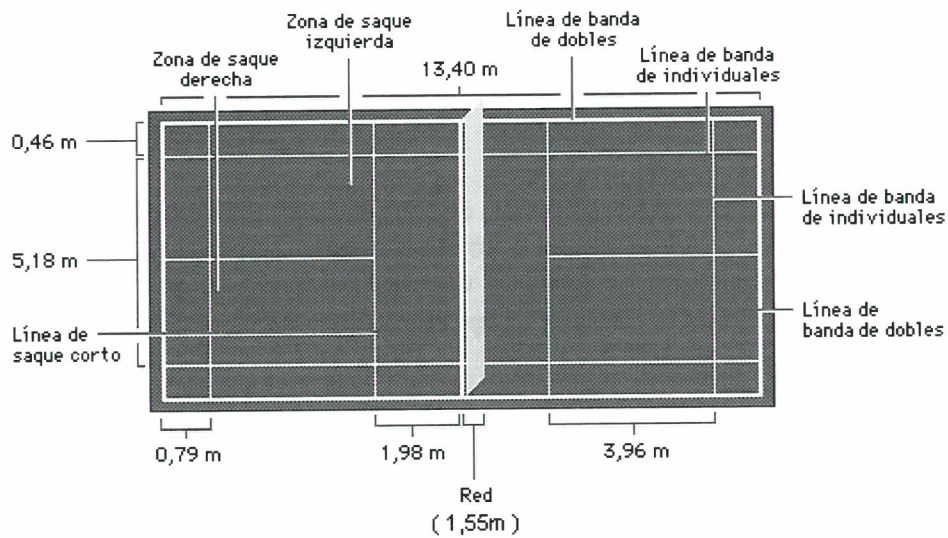
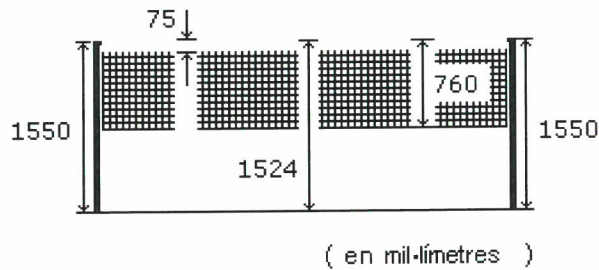
Nombre de persones que juguen i temps que dura

-Un partit de bàdminton pot ser jugat per un jugador, **individuals** (partit simple), i per dues persones, **dobles** (partit dobles o dobles mixtos).

-El costat que treu es diu **servidor** i el costat adversari es diu **receptor**.

-Es juga al millor de **3 jocs o sets**. En el **joc de dobles i d'individuals masculí** guanya un joc el primer que marqui **15 punts** i l'**individual femení** guanya un joc el primer que arribi a **11 punts**.

Alçada de la xarxa



Infraccions, faltes i sancions bàsiques

- **Donar-li al volant per sobre de la cintura (servei).**
- **Si el servidor, intenta treure i no li dona al volant.**
- Si al treure, **el volant s'enganxa a la xarxa.**
- Mentres es juga **parar el volant** i tornar a treure.
- Mentres s'està jugant, el volant **passa per sota de la xarxa o surt del camp.**

La puntuació

Els partits oficials es juga a **tres sets. Anoten els punts al jugador que té el saque; en els dobles i individual guanya aquell que obtingui primer 15 punts (en femení a 11).**

El servei

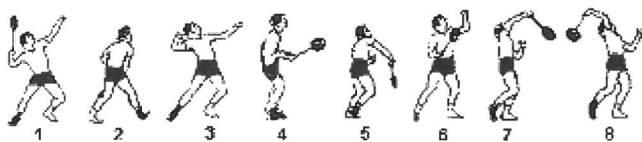
El servei s'ha de fer del fons del propi camp, a un costat, i s'ha de fer de manera que el cap de la raqueta estigui en el moment del cop més baixa que la mà del servidor que agafa la raqueta. En el moment del cop, la raqueta no ha de sobrepassar la cintura.

Tècnica

Amb el bàdminton, es pot copejar el volant de sis maneres diferents segons l'alçada del volant, la posició en el camp, la velocitat que va..., i són les següents: Clear, deixada alta (o "drop"), smasch, drive, deixada baixa i lob; les explico a continuació:

➤ Clear (1)

La raqueta ha de copejar el volant per damunt del nostre cap, a una altura que el nostre braç quedi casi estirat en el moment del cop (el colze ha d'estar lleugerament doblegat per imprimir més força al volant). El cap de la raqueta (la zona que copeja el volant), ha d'estar lleugerament inclinada cap amunt.



➤ Smasch (3)

La tècnica continua sent la mateixa, però el cap de la raqueta es dirigeix cap a baix i el cop de canell ha de ser molt més brusc, acompanyat del cop.

➤ Drive(4)

Aquest cop consisteix en què la raqueta copegi el volant lleugerament per damunt de la cadera, de manera lateral, perquè el volant passi molt a prop de la xarxa, casi horitzontalment.

➤ Deixada baixa(5)

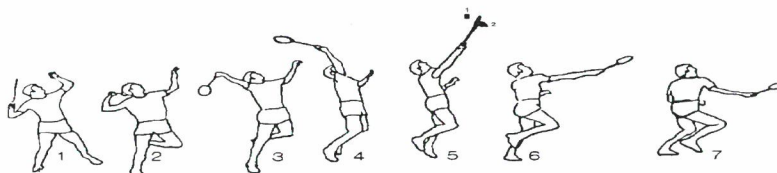
Aquest cop es fa habitualment quan el contrari ha fet una deixada alta, o et deixa el volant molt a prop de la xarxa quan estàs al centre de la pista. Aleshores has de flexionar la cama dreta (en el cas dels esquerrans, la cama esquerra), estendre el braç i copejar el volant a l'alçada de la xarxa, amb un cop molt suau perquè caigui lent, just per darrera de la xarxa.

➤ Lob(6)

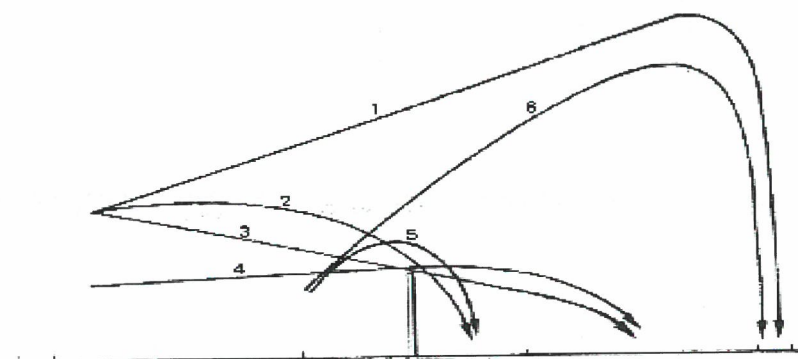
En aquest cas, la raqueta va de baix cap a dalt, copejant el volant per sota la cadera amb molta força, perquè el volant arribi al fons de la pista contrària.

➤ **Deixada alta o drop (2)**

La tècnica d'aquest cop és similar a la del "clear", però té la diferència que en el "clear", el cop ha de ser fort i continu, mentre que a la "deixada alta", el cop ha de ser sec, fluix i parant la raqueta quan ja hagi copejat el volant.



RESUM DE LES TRAJECTÒRIES DELS COPS BÀSICS



1. CLEAR
2. DEJADA ALTA
3. SMASCH
4. DRIVE
5. DEJADA BAJA
6. LOB

Tàctica

Tàctica en el joc de dobles

Hi han tres maneres, que són les següents:

Jugadors **en paral·lel**, més defensiu.

Jugadors **en línia** (davant / darrere) més ofensiu i més senzill d'entendre per nens

Combinat (Alta competició)



U.D. V: ACTIVITAT D'AVALUACIÓ ESCRITA 5è

Alumne/a:

Data:

Curs:

***Escriu una "X" a la resposta correcta:**

- **Atenció:** per cada error que facis se't descomptarà un punt!!! Així que pensa-t'ho bé alhora de respondre, no juguis a respondre a l'atzar.

1.- D'on prové el bàdminton?

- de l'Índia.
- de Xina.
- de Catalunya.

2.- Amb què jugaven abans?

- amb una ampolla i una pilota de tennis.
- amb raquetes de tennis i taps de suro amb plomes.
- amb raquetes de bàdminton i taps de vi.

3.- Les dimensions d'un camp de bàdminton són:

- 13,40 m de longitud per 6,10 m d'ample en dobles.
- 13,40 m de longitud per 6,10 m d'ample en individuals.
- 13,40 m de longitud per 6,18 m d'ample en dobles.

4.- Un partit de bàdminton pot ser jugat per:

- només un jugador (individuals).
- només dues persones (dobles).
- un jugador (individuals) o dues persones (dobles).

5.- Escriu una creu a la frase que creguis que és falta quan s'està jugant:

- Donar el volant per sota de la cintura.
- Mentre es juga parar el volant i tornar a treure.
- Mentre s'està jugant el volant passa per sobre o no surt del camp.



6.- Els partits oficials es juguen a :

- dos sets.
- tres sets.
- Un set.

7.- El servei s'ha de fer:

- des de mig del camp.
- des de la xarxa.
- des del fons del camp.

8.- Amb el bàdminton es pot colpejar de moltes maneres diferents segons l'alçada del volant, la posició en el camp, la velocitat que va..., i són les següents:

- Clear, drive, drop, lob i deixada baixa.
- Clear, deixada alta, smash i drive.
- Clear, drop, smasch, drive, deixada baixa i lob.

9.- Hi ha tres maneres de col·locar-se en el joc de dobles. Quines són les correctes?:

- Jugadors en paral·lel, en diagonal o combinat.
- Jugadors en paral·lel, en línia (davant/darrere) o combinat.
- Jugadors en línia, en diagonal o combinat.

10.- Dibuixa les trajectòries dels dos cops següents (a sota tens el camp de bàdminton dibuixat de perfil):

1. Clear.
2. Lob.

