

A PETANCA NA ESCOLA

7 e 21 de abril de 2016

Xosé Lois Simoes



Manual de iniciación á petanca

1. Bloque Teórico
 - a) A Historia da Petanca
 - b) Material Necesario
 - c) Regulamento Básico
 - d) Aplicacións Didácticas

2. Bloque Práctico
 - a) Recomendacións de seguridade
 - b) Iniciación
 - c) Xogos
 - d) Equipos
 - e) Competición

a) A Historia da Petanca

No século VI a. de C.

Xa no século VI a. de C. os Gregos xogaban con pedras planas de río e que non tardaron en cambiar por pedras redondeadas máis adaptadas ó xogo.

As bólas de pedra, pouco a pouco, foron emprazadas por bólas de madeira ás que lle foron metendo cravos para facelas mais pesadas, ata chegar ás modernas de bronce ou aceiro.



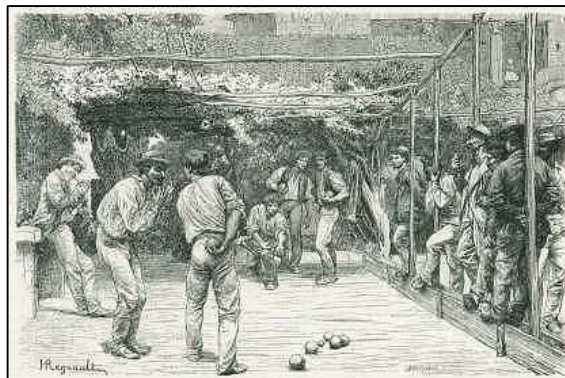
No ano 1907 e 1910.

En 1907 é cando nace o xogo da PETANCA tal e como o coñecemos. A expresión ven de “Pieds tanqués” é dicir, “Pes quietos”.

Uns din, que un xogador de xogo provenzal que perdeu as dúas pernas, mailo seu irmán, foron os inventores do xogo sen impulso.

Outros afirman, que foi un home que sufría reumatismo articular.

En 1910, Ernest Pitiot organiza o primeiro concurso oficial.



b) Material necesario

A circunferencia

1. A circunferencia ten que medir entre 35 cm e 50 cm
2. As novas circunferencias de plástico homologadas teñen que medir 50 cm. cunha tolerancia de ± 2 mm.



O Boliche

1. O boliche de madeira ten que ter 30 mm. ± 1 mm. de diámetro e pintado de calquera cor.



2. O boliche de material sintético teñen que ter a marca da impresa no boliche.



As Bólas

1. As bólas teñen que ser metálicas.
2. O peso ten que estar comprendido entre 650 g. e 800 g.
3. O diámetro da bóla estará entre 70,5 mm. e 80 mm.



Complementos

1. O flexómetro é para determinar a distancia da bóla ó boliche.
2. O pano é útil para secar as mans cando chove ou cando vai calor para secar a suor.
3. O pincho é para marcar a circunferencia e as bólas.



c)Regulamento Básico.

Distancia de xogo

A distancia esta comprendida entre 6 e 10 metros. para maiores de 12 anos.

Orde de xogo

A primeira bóla dunha xogada, será lanzada por un deportista do equipo que gañou o sorteo ou a man anterior

Seguidamente é o equipo que non ten o punto o que lle toca xogar.

Puntuación

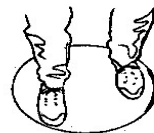
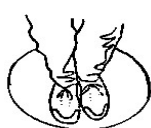
A partida xogase a 13 tantos,

A forma de puntuación, a bóla ou bólas mas próximas que a bola mas próxima do noso adversario.

d) Aplicacións didácticas.

A Posición dos Pés

A circunferencia ten 50 cm. de diámetro. Non se pode pisar, e cando se tira unha bóla non se poden levantar os pes ata que a bóla pose no chan.



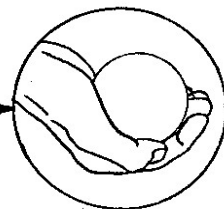
A estabilidade dentro da circunferencia (tanto para o punto como para o tiro) é fundamental.

A posición da bóla na man e o balanceo

A bóla cóllese cos dedos xuntos e o polgar lixeiramente curvado. A posición da man arredor da bóla ten que ser natural, co maior contacto posible dos dedos e da palma da man.

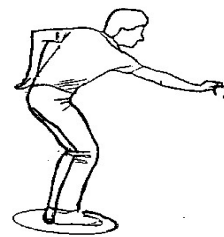
O Balanceo

O

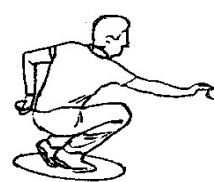


do brazo

Balanceo ten que ser



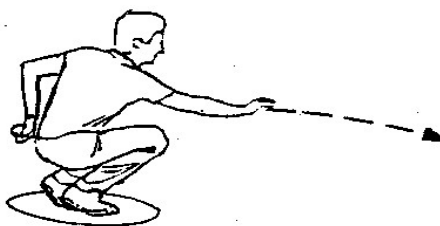
elástico, sen rixidez, nin crispación.



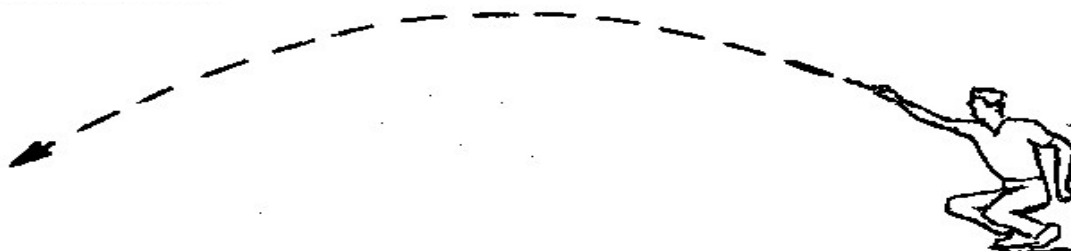
A Posición de Agachado

A posición de agachado é básica para xogar ó punto. Existen tres formas:

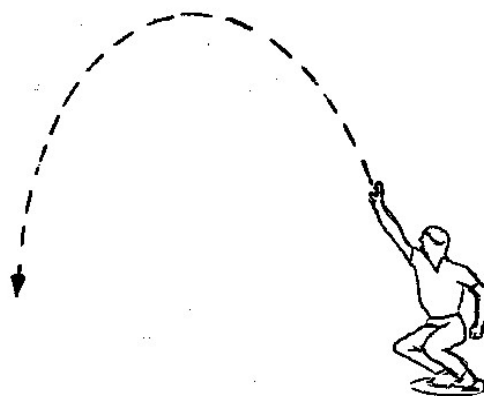
1) Rodada.



2) Media Altura ou medio portada.



3) Portada ou levantada.



A Posición de Pé

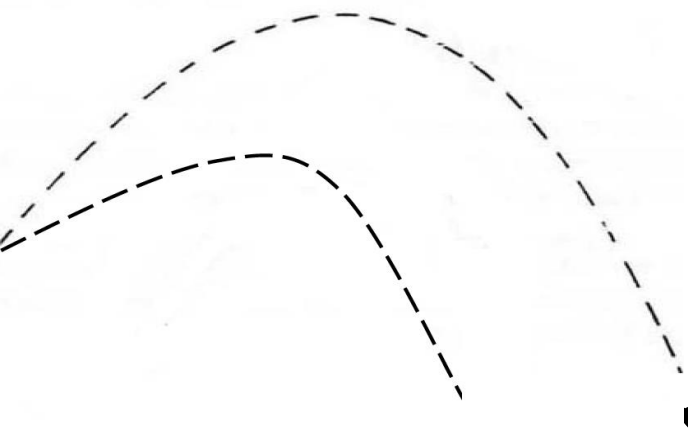
A posición de pé serve para xogar ó punto ou ó tiro.

- O Punto

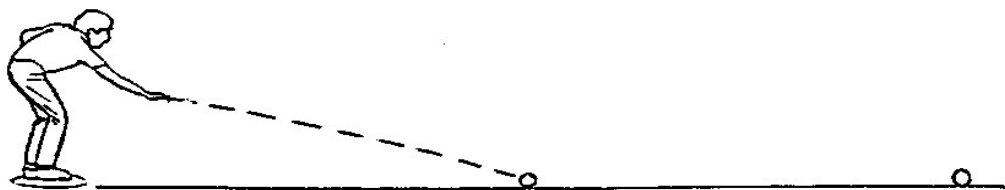
1) Media altura ou media portada



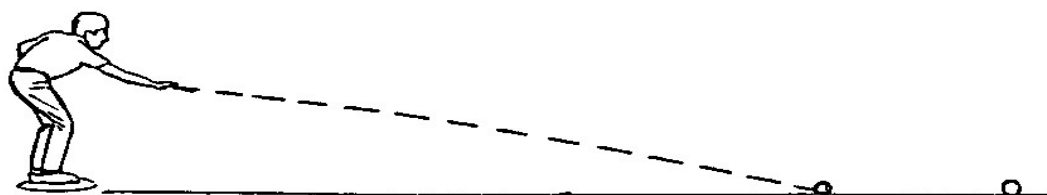
2) Bóla levantada ou Portada.



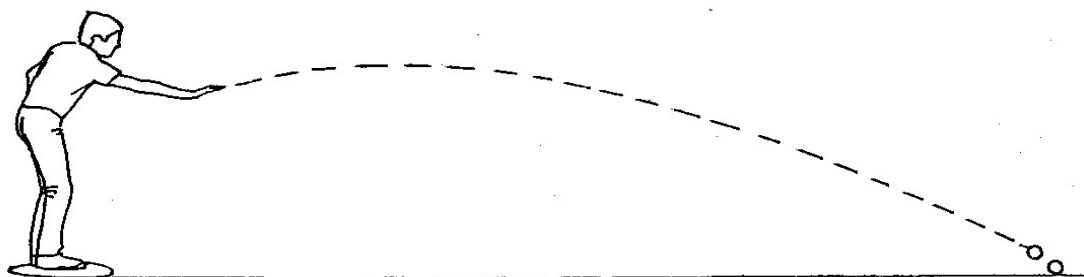
- O Tiro
 - 1) Cepillo ou raspalla.



- 2) Palmo ou diante.



- 3) Ó Ferro



8. Exercicios de quecemento

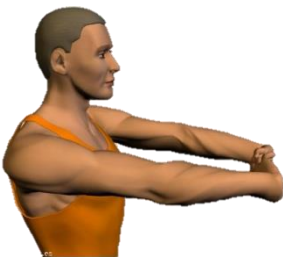
Brazos, monecas e pernas.



Deltoides e trapecio
5 segundos. cruza unha moneca sobre a outra entrelazando as mans. Estira e estende os brazos ata que as mans queden por riba da cabeza e para atrás.



Dorsais e tríceps
15 segundos. Cos brazos sobre a cabeza, sostén un cóbado cunha man doutro brazo. Lentamente, tira do cóbado cara a noca. Facelo con cada brazo.



Deltoides
15 segundos. Entrelazar as mans, coas palmas das mans para diante, estirando os brazos para diante.



Os pulsos
15 veces cada man en cada sentido. Entrelazar as mans e xirar os pulsos en ambos sentidos.



Brazos
15 segundos. Entrelazamos os dedos detrás das costas. Xiramos lentamente os cóbados cara dentro, mentres estiramos os brazos. Levantamos os brazos por detrás ata notar o estiramento dos ombros, do peito e dos mesmos brazos. Mantendo o peito cara afora e o queixo cara dentro.



Pernas
30 segundos. Colocados como indica a imaxe, cos pes ben apoiados e os talóns distanciados entre 10 e 30 centímetros. Esta posición é excelente para estirar a parte anterior das pernas, os xeonllos, os nocellos, as costas, os tendóns de Aquiles e as inguas.