

ESPORTS URBANS – CULTURA I VALORS ÈTICS – 3r D'ESO

1) Col·loqueu cada un d'aquests esports urbans allí on correspongui.

Skate, Roller, BMX, Park, Flatland, Dirt Jump, Street, Longboarding, Roller Derby, Parkour, Capoeira, Bike Polo, Futbol Freestyle: Escalada en Muro Artificial, Softcombat

	Consiste en realizar acrobacias utilizando un conjunto de rampas y otros obstáculos de cemento o madera, que se pueden encontrar dentro de los skate parks. El acróbata pasa de un truco a otro y de un obstáculo a otro con fluidez.
	Consiste en bajar por una cuesta sobre una tabla mas larga que las tablas de skate, es un deporte de riesgo controlado que generalmente se practica en carreteras pendientes y con buen asfalto, aunque también se usa para recorrer la ciudad, dado que por su tamaño resulta ser un medio de transporte eficiente, cómodo y versátil para la ciudad. Aunque su origen esta sujeto al Surf, en los años 50's, el longboarding en la practica presenta características similares al snowboard, al surf y en muchos casos al skate. Cuenta con varias modalidades como: el DH (velocidad), Slide (derrapes), Freeride (derrapes y maniobras a alta velocidad), Cruising (recorrer la ciudad), Dancing (danzar sobre la tabla), Slalom (esquivar conos).
	Esta modalidad de freestyle consiste en realizar saltos (jumps) acrobáticos utilizando rampas de tierra (dirt), las medidas de las rampas pueden ser de 2 a 3 metros de alto y el recibidor tiene que ser 20 cm más alto que el lanzador y la distancia del lanzador al recibidor puede ser de 2 a 3 metros .
	Es un deporte que involucra elementos de la <i>Esgrima Antigua</i> , la <i>Esgrima Moderna</i> , la <i>Esgrima Contemporánea</i> y otros deportes que incluyen el uso de armas blancas o réplicas de estas; y consiste en combates entre dos o más participantes, quienes se enfrentan en un duelo buscando marcar un punto a su(s) oponente(s). Dichos duelos se realizan con armas blancas, las cuales son réplicas y creaciones originales inspiradas en armas medievales y de la edad moderna. Podría explicarse el Softcombat como una adaptación de diferentes técnicas marciales de combates con arma a una práctica deportiva libre de riesgos.
	Es una modalidad extrema de patinaje que se practica utilizando patines en línea (línea corta) que se pueden deslizar sobre rampas adaptadas y/o diseñadas especialmente para la practica de esta actividad. Esta disciplina se puede llegar a adaptar a la mayoría de espacios y lugares que son utilizados por el skate, incluyendo los skate parks para “rollar”.
	Es el arte de hacer trucos con estilo libre con un balón de fútbol, realizando movimientos creativos y habilidosos manteniendo siempre el control y un estilo armonioso. En este deporte está permitido el uso de cualquier parte del cuerpo, pies, espinillas, rodillas, manos, brazos, cabeza.
	Es un deporte urbano que se practica sobre un monopatín, y sobre una superficie plana, en cualquier lugar donde se pueda rodar: en piscinas, escaleras o simplemente en la calle, en la actualidad existen, en muchas ciudades en el mundo, espacio acondicionados para la practica de este deporte llamados skateparks
	Es una modalidad acrobática del ciclismo cuyo origen fue California en los años 70's. De acuerdo al lugar de práctica y especialización de cada deportista esta modalidad puede dividirse en: BMX Park, BMX Flatland, BMX Dirt Jump, BMX Street.
	Consiste en escalar muros construidos con materiales artificiales, dentro de espacios urbanos. Es un estilo de escalada que puede combinar múltiples variables y técnicas en un mismo escenario, el cual se puede adaptar de acuerdo al nivel de exigencia de los deportistas y del tipo de prueba que se este realizando, utiliza arnés y cuerda como elementos básicos para la practica.
	También conocido como <i>l'art du déplacement</i> (el arte del desplazamiento), es una disciplina deportiva urbana que consiste en desplazarse de un punto a otro, usando trucos y maniobras creativas, aplicadas lo más fluidamente posible, partiendo principalmente de las habilidades técnicas del deportista. Esto significa superar obstáculos que se presenten en el recorrido, tales como vallas, muros, paredes, etc. (en ambientes urbanos) e incluso árboles, formaciones rocosas, ríos, etc. (en ambientes rurales). Los practicantes del parkour son denominados <i>traceurs</i> (<i>traceuses</i> en el caso de las mujeres).
	Es una forma de expresión cultural y deportiva de origen brasileño que combina facetas de artes marciales, música, expresión corporal y deporte. Su practica se puede realizar en cualquier espacio de superficie regular y plana, donde los capoeiristas se reúnen y forman un roda (encuentro y exhibición de capoeira), la danza de realiza entre dos deportistas, que con técnica y mañinga, buscan acorralarse entre si, respondiendo a los “ataques” del oponente. Entre sus modalidades se destacan el Angola (estilo rastrero), Regional (rápido y agresivo), estilo contemporáneo (Acrobacia y velocidad). La base principal de esta expresión deportiva y cultural urbana es la Ginga, movimiento oscilante del que parten todas las maniobras.
	Es un deporte de contacto en patines, de origen americano, practicado por mujeres; se juega durante 60 minutos divididos en dos periodos de 30 minutos, entre dos equipos de 5 integrantes cada uno. El equipo con mayor número de puntos al final del juego gana; los equipos están integrados por 4 bloqueadoras y una anotadora. Cada periodo (<i>derby</i>) se divide en múltiples lances, que son carreras de máximo dos minutos entre los dos equipos para anotar puntos. Todas las jugadoras deben usar patines de cuatro ruedas (<i>roller</i>) paralelas (tobillo libre) y con las protecciones reglamentarias (Casco, protector bucal, coderas, anti fracturantes y rodilleras).
	El flatland es la modalidad en la cual las acrobacias o trucos son desempeñadas en una superficie pavimentada lisa de hormigón, concreto u otro tipo, realizando giros subido en los pegs, el cuadro, manillar. El equilibrio y concentración necesarios hace de esta disciplina quizás una de las más difíciles de dominar. Las bicis utilizadas en flatland suelen tener formas especiales para mejorar el equilibrio y que sea más cómodo pasar los pies sin chocar. También es necesario llevar las ruedas a una presión determinada para que la rueda gire sin clavarse en el suelo.
	El bicipolo, ciclopolo o bikepelo es una variante del polo que se disputa sobre bicicletas en vez de caballos. Los competidores de dos equipos deben golpear una pelota mediante un palo para convertir goles en un arco, dentro de una cancha rectangular.
	Para esta forma de BMX se buscan obstáculos "naturales" en la calle (<i>street</i>), es decir, terreno urbano. Ejemplos de estos obstáculos pueden ser un banco en el parque, una pared, escaleras, etc.

2) Anomeneu 5 elements que tinguin en comú aquests esports i digueu per què.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

3) N'heu practicat algú o n'heu vist practicar algun? Quan? On? Amb qui? Per què?

4) Esports urbans i activitat esportiva urbana no és el mateix. En què s'assembla i en què es diferencia?

Descriviu activitat esportiva urbana que fem a la nostra ciutat:

5) Anomeneu cinc valors ètics importants en l'activitat esportiva urbana i digueu per què. P.ex. *amistat*

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

6) Creieu que les persones que practiquen aquests esports o activitat tenen un *estil de vida* i una *estètica*? Per què?

Què és un *estil de vida* o *estètica*?

Descriviu com us sembla que són aquestes persones i quin *estil de vida* i *estètica* tenen. Si aquests *estils de vida* i *estètica* són variats i contradictoris digueu en què i per què.

7) Sabeu què són les *tribus urbanes*? Definiu-les i poseu exemples.

8) Quines *tribus urbanes* estan relacionades amb quins esports urbans? En quins casos es pot veure això a Tarragona? Expliqueu-ho.

9) Anomeneu llocs de Tarragona on es poden practicar activitat esportiva urbana i quina. Imprimiu un plànol de la ciutat, ajunteu-lo, marqueu els llocs i apunteu-hi quina activitat esportiva es fa i qui la fa.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Solució a l'exercici 1)

Park
Longboarding
Dirt Jump
SoftCombat
Roller
Futbol Freestyle
Skate
BMX
Escalada en muro artificial
Parkour
Capoeira
Roller Derby
Flatland
Bike polo
Street