Avda. Jaume I, s/n.
46.650 Canals (València)
Teléfono: 96.224.90.55
Fax: 96.224.90.56
E-mail: 46020480@edu.gva.es
www.iessiverafont.edu.gva.es

LLIBRE D'ACTIVITATS
EDUCACIÓ FÍSICA

Prof: Pepe Sanjuan

1r ESO

Educació Física

Nom i cognoms: **Curs i Grup:**

Índex

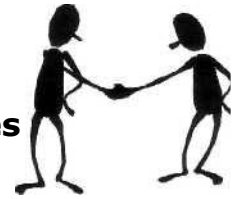
Objectius del present curs
Avaluació
Introducció
TEMA 1: El pols cardíac
TEMA 2: L'escalfament
TEMA 3: L'aparell Locomotor
TEMA 4: Les qualitats físiques bàsiques
TEMA 5: Les qualitats motrius
TEMA 6: Condició física i salut
L'actitud postural
Sedentarisme i obesitat
Activitats físiques
TEMA 7: Activitats en la natura
TEMA 8: Primers auxilis
TEMA 9: Jocs preesportius
TEMA 10: Iniciació a l'atletisme
GLOSSARI
Exercicis de la 1r Avaluació
Exercicis de la 2n Avaluació
Exercicis de la 3r Avaluació
ANNEX
Barem proves Condició física

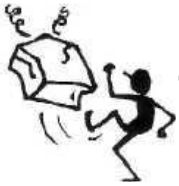
Objectius	Curs 13_14

1.- APRENDRE coses noves

2.- PROGRESSAR físicament i ser més hàbil.

3.- APRENDRE a relacionar-te millor amb els altres





4.- APRENDRE a cuidar i respectar les instal·lacions i el material que altres no poden tindre

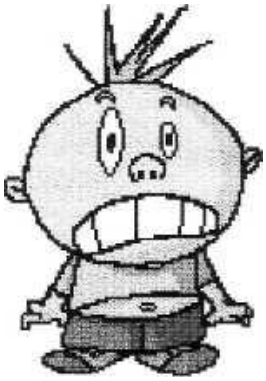
5.- APRENDRE a esforçar-te i superar-te front les dificultats que et trobes PER AJUDAR-TE, que no es més que el que tindràs que fer al llarg de tota la teua vida

6.- APRENDRE a divertir-te d'una forma nova, sols o en grup, que no tot el món sap

Avaluació	Conceptes

1.- Et posarem nota o l'avaluarem per els EXÀMENS PRÀCTICS que realitzes en classe.

2- per EXÀMENS ESCRITS del que vas a veure en est quadern…

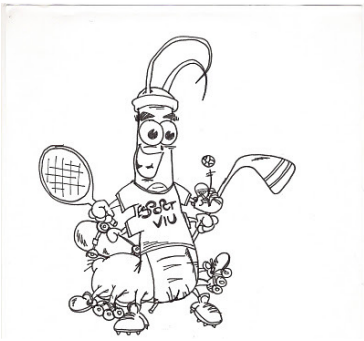


«Si, Si, has llegit bé».

Hi ha TEORIA,jejeje, ja va sent hora que conegues per que realitzes unes coses si i altres no, i recapacites sobre açó.

3.-..i per com fas les coses TOTS ELS DIES DE CLASSE.

Ja saps, que retingues el que es va aprenent, que els sàpies relacionar amb altres coses, l'interés que mostres a classe, la teua responsabilitat per acceptar les normes de convivència



Introducció	Conceptes

En quasi totes les persones, en moltíssims mitjans d' informació, en publicitat i en quasi totes parts existeix una gran confusió sobre l'assignatura d'Educació Física.

El seu propi nom.

Sol ser cridada "gimnàstica", o "esport", o "física" (més endavant sabràs que la Física és una altra assignatura diferent de la qual Albert Einstein era aficionat)

En conclusió, li la crida de tot menys pel seu nom. Desfem ací i ara aqueixa confusió.

Què és cada cosa llavors?

- ☐ Gimnàstica: Tècnica de desenvolupament, enfortiment i flexibilització del cos per mitjà de l'exercici físic.
  Com veiem, la gimnàstica és una part de l'Educació Física de la mateixa forma que el geometria és una part de les Matemàtiques o la sintaxi del Llenguatge.
  Així mateix, existeixen la Gimnàstica Artística i la Gimnàstica Rítmica, que són dues modalitats esportives o esports.

- ☐ Esport: Activitat física que la seua pràctica suposa entrenament orientat a la competició i que està subjecta a normes arreplegades per una federació

- ☐ Educació Física: Un àrea del currículum que serveix per a aconseguir l'Educació integral de la persona, usant el cos i el moviment i la millora de la qualitat de vida.

Dintre de l'educació Física, a les hores, s'inclou:

Gimnàstica

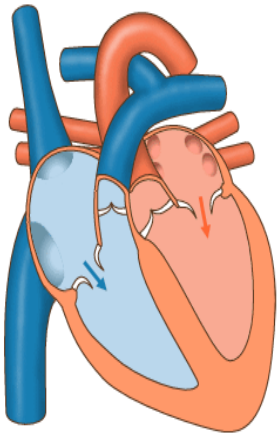
Expressió Corporal

esports

I moltes coses més que veuràs aquest curs i els següents

TEMA 1	El pols Cardíac

1.- ¿Què és?



El cor posseeix dos moviments: sístole i diàstole que durant una vida mitja de 70 anys pot arribar a batejar 3.000 milions de vegades bombant 250 milions de litres de sang.
En eixir, la sang és llançada a l'artèria aorta i, a partir d'ahí, amb cada batec, la sang es repartida "a espentes" per tot el cos.
No és un viatge tranquil, va a estirades.
Doncs bé. Cada estirada o cada espenta és el batec cardíac

2.- Com es pren i com es mesura?

Es pren amb el dit índex i el cor (d'ací el seu nom) o amb el palmell de la mà. Es pren en tres llocs bàsics i **MAI AMB EL POLZE** (és molt sensible i pot confondre en notar les seues pròpies pulsacions)**.**

En l'artèria radial

En la carótida (coll)

En el cor (pit, costat esq.)

Es mesura en "polsacions per minut" (ppm).

Formules posibles: 6" x 1 0/1 0" x 6/1 5" x 4/30" x 2/60" x 1

3.- Per què es pren?

Perquè ens dóna una idea molt bàsica de la nostra salut i/o si l'esforç que estem realitzant és fluix, suau, fort o excessiu.
Per açò sabem que en repòs:

-60 ppm: és un cor molt sa (llevat que siga una malaltia).

-60-80/90ppm: és el pols normal per un ésser humà.

-90-100 ppm: Si es repeteix en el temps, consultar al metge.
-+100 ppm: es un cor patològic o malalt (consultar al metge)

Activitat 1	El pols Cardíac

En el tema hem vist el que era el pols en repòs. Ara, anem a veure-ho de forma pràctica.

1. Segueix les indicacions de la taula i pren el pols després de cada activitat

Nº	ACTIVITAT	PPM	Nº	ACTIVITAT	PPM
1	Tombat		7	20 ab, 20 flex, 10 fons	
2	Assegut		8	3’ després	
3	En peu (repòs)		9	Sprint 50 mts	
4	Caminant ràpid 1’		10	3’ després	
5	5’ carrera cont. 70%		11	45’’-1’ cursa anaeròbica	
6	3’ després		12	3’ després	

PPM												
220												
210												
200												
190												
180												
170												
160												
150												
140												
130												
120												
110												
100												
95												
90												
75												
80												
75												
70												
65												
60												
55												
50												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

2.- Porta el resultat de la taula de dalt al gràfic d’ací al costat.

3.- Dibuixa’l amb un punt just en la línea que puja del número.
Exemple: 1 = 10 ppm

4.- Uneix tots els punts amb una línea continua

<u>Preguntes</u> (deuràs presentar les dues fulles al professor):

1.- El teu nombre de pulsacions en repòs es normal? Per què?

2.- Si les teues pulsacions en repòs sobrepassen o no arriben al nombre normal, quines són les causes probables que tingues tantes o tan poques?

3.- Entre quines pulsacions se t'ha explicat que idealment t'hauries d'haver-te mogut en l'activitat 5 (5' de carrera contínua al 60-75%)?

Quines raons s'han donat durant la pràctica perquè siguen aqueix nombre i no un altre?

4.- Si tens una bona recuperació, a què pulsacions deuries baixar als 3' de descans?

Si les teues pulsacions als 3', són superiors a eixe nombre,què significa?

5.- Busca al diccionari el significat de les següents paraules:

Taquicàrdia:

Arrítmia cardíaca:

En base a la pràctica, creus que pateixes algunes d'aquestes alteracions?

Nom i cognoms: **Curs i Grup:**

TEMA 2	L'Escalfament general

1.- Què és?

Són aquelles activitats de caràcter moderat i progressiu que es realitzen abans d'un esforç intens.

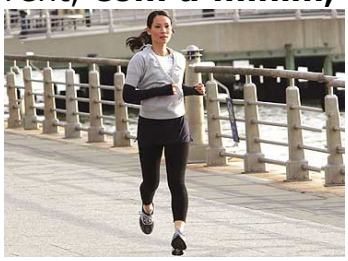
2.- Per què es fa?

☐ Per evitar lesions.
☐ Per millorar el nostre rendiment i que les coses eixen millor.
☐ Per millorar nostra concentració.

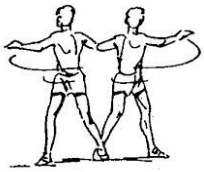
3.- Comes fa?

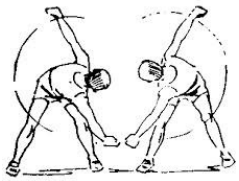
Adaptant els sistemes cardiovascular, respiratori, locomotor i nerviós. Com?

1.- Corrent, **com a mínim, 3'**



2.- Si fa fred, amb exercicis en desplaçament (amb 4 suficient)





3.- Exercicis de flexibilitat per a cames, tronc i braços (amb 4 per a cada zona suficient)

4.- Amb exercicis de força de cames, tronc i braços (amb 1 suficient

Activitat 1	L'Escalfament general

Dibuixa en aquesta taula un escalfament general seguint l'ordre de la pàgina anterior però sense repetir els exercicis d'ella (excepte el de carrera contínua, clar)

1 3'carrera continua	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

Nom i cognoms: **Curs i Grup:**

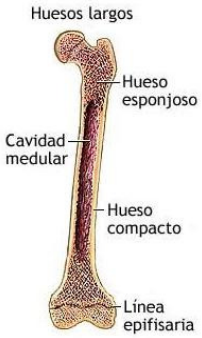
TEMA 3	L'Aparell locomotor

Està format **per el sistema esquelètic i el sistema muscular.**
1.-El sistema esquelètic (ossos i articulacions)

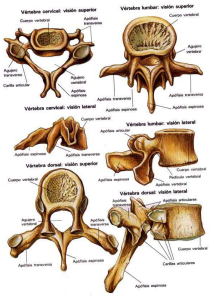
El cos de l'adult humà està format per 206 ossos aproximadament, els quals són durs, lleugers i resistents.
Les Funcions que tenen els ossos, són:
☐ Suporta als músculs i altres teixits
☐ En fer alçaprem els músculs sobre ells, aconsegueixen que ens moguem.
☐ Protegeix els òrgans davant possibles colps (com, per exemple, el crani al cervell).

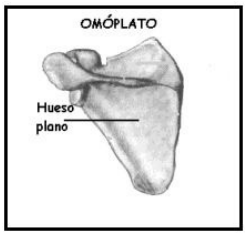
1.1.- Tipus d'ossos.

És classifiquen per la seua forma. És molt senzill, ja ho veuràs:



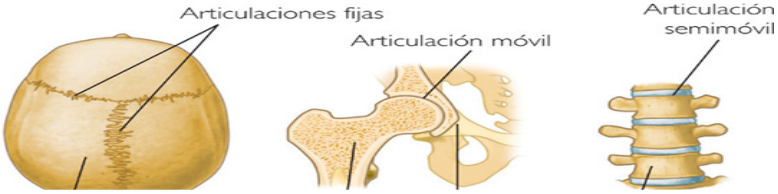
OSSOS LLARGS


OSSOS CURTS



OSSOS PLANS

Aquests ossos s'uneixen entre si mitjançant les articulacions, ja que si estigueren fixos, els moviments amb prou faenes existirien.
Una articulació és la unió de dues o més ossos i existeixen tres tipus bàsics: **les fixes** (no realitzen cap moviment com els ossos del crani), **les semimòvils** (realitzen moviments limitats com les vèrtebres) i **les mòbils** (realitzen moviments amplis com el muscle o el maluc) .



2.- El sistema muscular

Un múscul es un faig de fibres capaç de contraure's voluntàriament (como el bíceps braquial) o involuntàriament (com el cor). Les seues funcions són:

- Originen el moviment (els músculs d'acció voluntària)
- Protecció dels òrgans interns (igual que els ossos)
- Donen forma a l'organisme i expressivitat al rostre

Activitat 2	L'Aparell locomotor

Identifica en el dibuix els següents ossos

1.- Coxal

2.- Estern

3.- Fèmur

4.- Radio

5.- Peroné

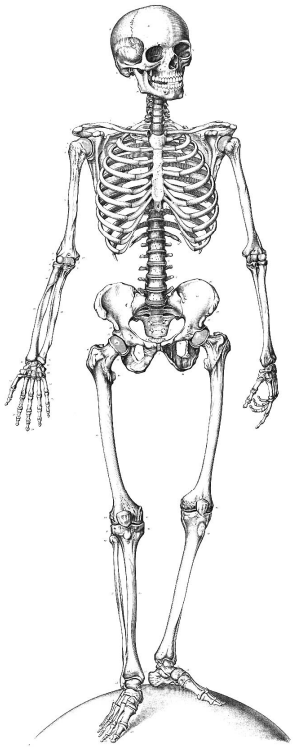
6.- Húmer

7.- Ròtula

8.- Costella flotant

9.- Cúbit

10.- Tíbia



indica que ossos componen les següents articulacions

ARTICULACIÓ DEL TURMELL	
ARTICULACIÓ DE LA CADERA	
ARTICULACIÓ DEL COLZE	
ARTICULACIÓ DEL GENOLL	
ARTICULACIÓ DEL MUSCLE	

Nom i cognoms: **Curs i Grup:**

Activitat 3	L'Aparell locomotor

Identifica en el dibuix els següents músculs

1.- Cuadrat lumbar

2.- Adductors de la cama

3.- Quàdriceps

4.- Bíceps braquial

5.- Pectoral major

6.- Trapezi

7.- Tríceps

8.- Recte de l'abdomen

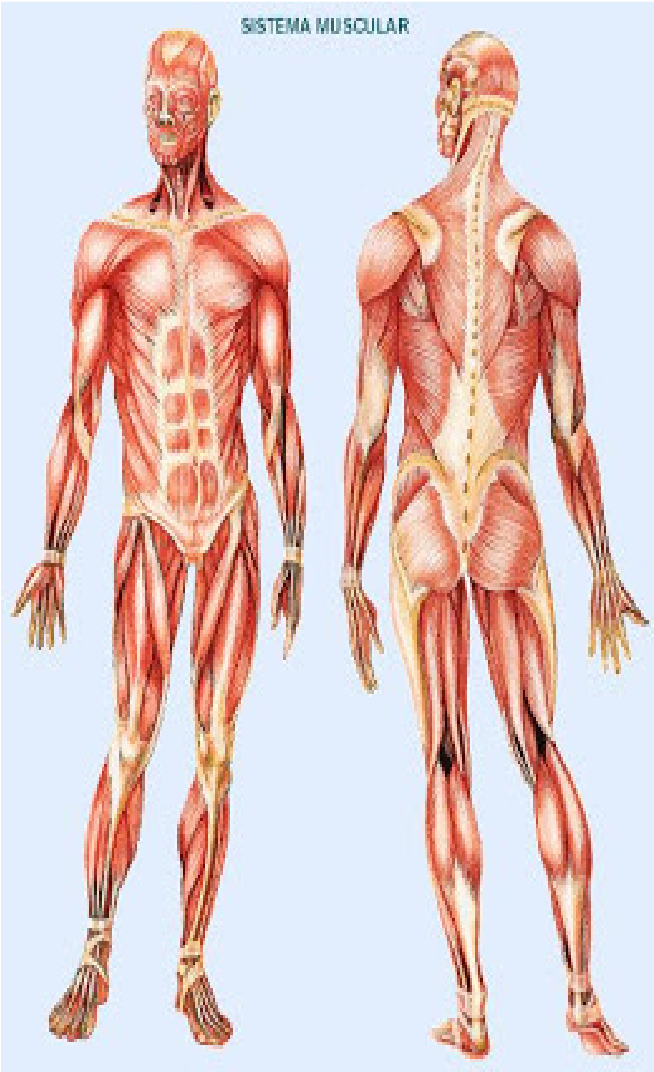
9.- Isquiotibial

10.-Dorsal

11.- Deltoides

12.-Glúteo

13.-Bessó

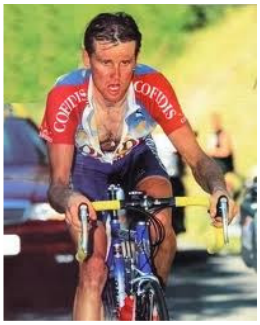


Nom i cognoms: **Curs i Grup:**

TEMA 4	Les Qualitats Físiques Bàsiques

Són 4 component i aquest curs només vas a conèixer la seua definició i en les classes pràctiques començaràs a diferenciar quins són unes i quins unes altres. ATÉN BÉ PERQUÈ EN CURSOS POSTERIORS AQUESTS TEMES S'AMPLIARAN I COMPLICARAN

1.- **LA RESISTÈNCIA**. Es defineix com la capacitat d'aguantar un esforç durant un temps perllongat. SAPS COM ES DESENVOLUPA, a part de corrent? Doncs mira



Els metges del cor (cardiòlegs) i de l'aparell respiratori (neumòlegs) confirmen que és la millor qualitat per a millorar la salut general de l'organisme, però ULL!, si estàs entre120 i 170-180 pulsacions per minut (ppm).

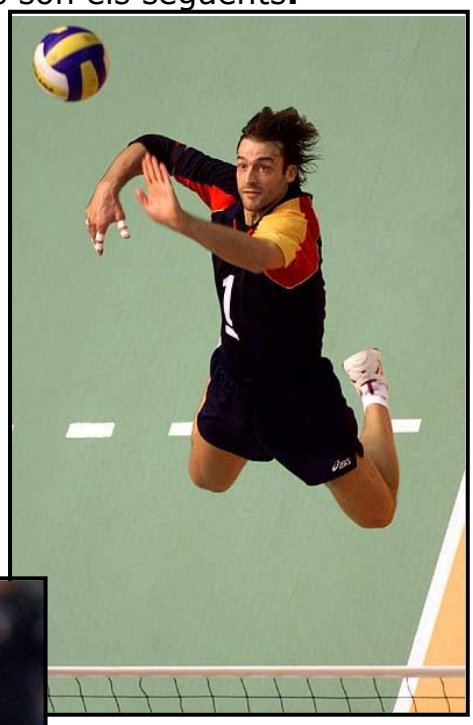
2.- LA FORÇA. Es defineix com la capacitat neuromuscular de sostenir un pes o de vèncer aqueix pes. És molt bé treballar-la a la teua edat perquè evita desviacions de columna i dóna un aspecte més vital i proporcional al teu cos en creixement. Es desenvolupa, per exemple, així

3.- LA FLEXIBILITAT. Es la capacitat de realitzar un moviment fins al final del seu recorregut. És molt bo treballar-la a la teua edat perquè t'evitarà rigideses musculars. Per cert: Endevines ja quant hem sigut més flexibles en la nostra vida? I saps com es pot desenrotllar i/o mantenir ara?

Doncs amb activitats com estes:

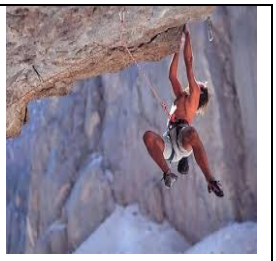
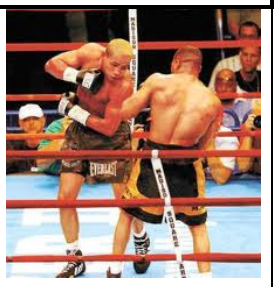
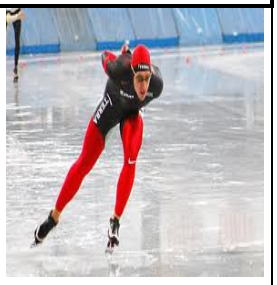
4.- L**a velocitat.** És defineix com la capacitat de realitzar un o varis moviments en el menor temps possible.

La velocitat no significa sols córrer, si no que està present en multitud de gests esportius. Uns exemples són els següents**:**



Activitat 4	Les Qualitats Físiques Bàsiques

Observa les següents activitats i gestos esportius i escriu sota elles quina qualitat física principal és la que es necessita per a executar-los

Nom i cognoms: **Curs i Grup:**

TEMA 5	Les Qualitats Motrius

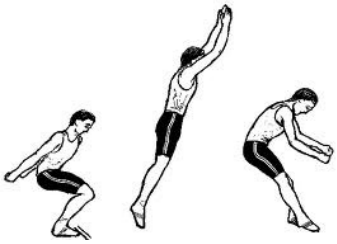
Aquestes qualitats no deixem d'utilitzar-les en la vida quotidiana. A tota hora necessitem COORDINACIÓ (per a menjar, per a carregar la motxilla…), AGILITAT (per a esquivar a algú que es va a xocar amb nosaltres). Què seria de nosaltres sense EQUILIBRI? I sense les HABILITATS BÀSIQUES?

1.- **Les habilitats motrius bàsiques** són els moviments fonamentals que executa la persona. Aquests moviments són essencials, ja que permeten relacionar-se amb els altres, amb els objectes i amb el medi.
Són moviments simples però que hem hagut d'aprendre i desenvolupar des de petits a través de la nostra "experiència motora", A mesura que les hem practicat, les hem anat perfeccionant fins a assolir-ne el domini integrar-les al nostre repertori de moviment.

Així, les habilitats motrius bàsiques poden classificar-se en:
Els **desplaçaments**: caminar, córrer, arrossegar-se, anar de quatre grapes,...
Els **salts**: a peus junts, un peu, de llargada, ...
Els **girs:**totes les rotacions del cos humà sobre l'eix vertical, la roda, tombarelles,...
Els **equilibri**s:estàtics o dinàmics.
Els **llançaments i recepcions**: de pilotes i altres objectes.

2.-**La coordinació** és una capacitat física complementària que permet realitzar moviments ordenats i dirigits a l'obtenció d'un gest tècnic.

Així, la coordinació és pot classificar en:
Coordinació segmentaria.- Es refereix als moviments que realitza un segment -braç, cama- i que poden estar relacionats amb un objecte.
Coordinació dinàmica general.- Els moviments són dirigits i estan sincronitzats afectant a tot el cos.
Coordinació Espacial.- Els moviments són ajustats per a adaptar-se al desplaçament d'un mòbil i trajectòries dels quals es produeixen en un espai.



3.- **L'Equilibri**. És la capacitat que té la persona per mantenir una posició, estàtica o en moviment, anul·la les forces que actuen sobre aquesta.

Diferències entre l'equilibri estàtic i l'equilibri dinàmic

Les diferencies entre aquest dos tipus d'equilibris són:

Estàtic: quan no canvia el centre de gravetat

Dinàmic: quan hi ha un canvi considerable dl centre de gravetat

4.- L'Agilitat: És la qualitat que ens permet canviar de posició a l'espai de ràpida i coordinadament.

Resulta de la combinació de : *velocitat* + *força* + *flexibilitat*

Per exemple un esport de lluita, un porter de futbol...

Activitat 5	Les Qualitats Motrius

1. Classifica les següents habilitats motrius bàsiques en la columna que li corresponga.
Gronxar-se, estirar-se, colpejar, caminar, saltar, caure, agafar, pitjar, córrer, doblegar-se, rebre.

HMB amb desplaçament	HMB amb movement, però sense desplaçament	HMB amb manipulació.

2. Pensa i descriu una frase amb algunes habilitats motrius que fas servir en la teva vida diària.

Córrer.....
Llançar.....
Pitjar.....
Grimpar.....
Colpejar ....
Saltar.....
Agafar.....

3. Explica un joc on es treballen al menys 3 habilitats motrius bàsiques diferents i digues quines són i quan es fan servir. Fes un dibuix gràfic del joc.

Nom i cognoms: **Curs i Grup:**

TEMA 6	Condició Física i Salut

El cos humà va ser dissenyat per a moure's de tal forma que si no ho fem o no ho fem prou, comença a perdre abans d'hora tot tipus de qualitats, tant físiques, fisiològiques com a psicològiques.

No obstant açò, la frase de «l'esport és salut» tampoc és sempre certa, doncs d'una activitat física qualsevol (esport, exercici, gimnàstica, educació física…) practicada de forma exagerada, sense cap control i sense respectar una sèrie d'indicacions, pot ser tan nociva com el fet de no fer gens.

Dividirem aquest tema en dues seccions:

- Activitats quotidianes.
- Activitats físiques

1.-**Activitats quotidianes**.

Potser sembla mentida, però moltes vegades el fet de tombar-nos, asseure'ns, estar en peus o carregar objectes, altera la nostra salut. Sumades al llarg del temps, açò dóna lloc a certes malformacions cada vegada més difícils de corregir.

La millor és ser conscients d'elles per a corregir-les, així doncs anem a començar a fixar-nos en la nostra…

1.1.- Actitud Postural

És important, sobretot a la teua edat, doncs estàs creixent uns 5-6 cm. per any i no creixes de tot arreu alhora, notant cada cert temps molèsties en parts del cos que abans no senties.

Comencem d'abaix cap amunt:

Tombats: Quan dormim, el recomanable és fer-ho de costat o de cap per amunt, amb les cames doblegades. Si dormim de cap per amunt amb cames estirades o de cap per avall, la columna lumbar (la zona dels ronyons), tendeix a arquejar-se, la qual cosa pot produir dolors.

Asseguts: Quan t'assegues, siga en classe o en un altre lloc, procura asseure't amb l'esquena recolzada en el respatller i els peus alineats en el sòl. Així, per exemple, estar "corbat", produeix molèsties a nivell dorsal i estar retorçat, en coll i zona lumbar. La famosa postura de cames creuades,dificulta la circulació sanguínia.

Dempeus: procura repartir el pes en ambdues cames. Si sempre recolzes sobre la mateixa. Crearàs un desequilibri entre forces que donarà lloc, amb el temps a dismetries (una cama més llarga que una altra) i descompensacions musculars (una cama més forta que una altra), la qual cosa repercutirà a nivell de la columna vertebral (es desviarà)

Agafant pes: si està per sota dels teus genolls, en comptes de doblegar el tronc amb les cames esteses o semiexteses i fer tota la força amb braços i esquena, la qual cosa et pot produir burxades de lumbàlgia o ciàtica, és recomanable que flexions els genolls amb l'esquena el més recta possible i realitzes l'esforç amb les cames (que són múscul més poderosos), sempre posant la càrrega prop del teu cos.

NORMAS POSTURALES

SENTADO Y TUMBADO

PARA TRABAJAR

- Evite inclinarse hacia adelante y arquear la espalda. **(A)**
- Evite echarse hacia atrás y exagerar la curvatura de la columna. **(B)**
- Evite sillas pequeñas, duras y no giratorias, ya que le obligan a girar la columna.

- La altura de la mesa debe quedar aproximadamente a la altura de los codos para evitar inclinar demasiado el cuerpo hacia adelante. **(C)**
- Una barra o soporte de madera para elevar los pies hace más cómoda la estancia y alivia al lumbálgico crónico.
- El asiento, almohadillado pero firme, debe ser horizontal y tener la altura adecuada para que los pies queden planos en el suelo.
- La silla ideal debe ser giratoria y con respaldo graduable para respetar la forma de la columna y no crear incomodidad.

PARA DESCANSAR

- Evite las sillas y sillones que le hagan "resbalar" hasta adoptar una postura más horizontal ya que la columna lumbar se tensa. **(A)**
- Evite colocar una pierna sobre la otra.
- Evite las sillas y sillones con apoyabrazos demasiado altos o separados para que los hombros no queden muy elevados.

- El respaldo del asiento debe estar bien almohadillado e inclinado hacia atrás para facilitar el apoyo estable:
  - de 10° a 15° para la lectura
  - de 15° a 20° para el descanso. **(B)**
- La espalda debe descansar firmemente contra el respaldo.
- Las rodillas deben estar más altas que las caderas. Los pies deben apoyarse por completo en el suelo y en caso necesario utilice accesorios para apoyar y elevar los pies.

PARA CONDUCIR

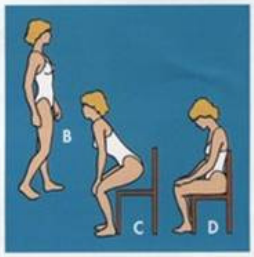
- Evite tener que estirarse para llegar a los mandos del automóvil. (No coloque el asiento demasiado lejos del volante). **(A)**
- Evite manejar los pedales movilizando toda la extremidad inferior por medio de la cadera.

- La columna lumbar debe aplicarse contra el respaldo. El respaldo debe tener forma anatómica. En caso contrario debe corregirse con un suplemento especial o una almohadilla. **(B)**
- Las rodillas tienen que quedar más elevadas que las caderas.
- El volante debe mantenerse con los codos ligeramente flexionados.

SENTARSE Y LEVANTARSE

- Evite el gesto habitual de torsión de la columna al sentarse. **(A)**

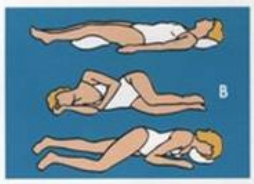
- Para sentarse debe acercarse de frente hasta la silla y girar exclusivamente con los pies y rodillas. **(B)**
- A continuación debe agacharse lentamente flexionando las rodillas, con el cuerpo inclinado hacia adelante y la cabeza gacha. **(C)**
- Para levantarse coloque los pies al nivel del borde anterior del asiento o incluso un poco por debajo. Incline el cuerpo y la cabeza hacia adelante apoyando las manos en los muslos. Levántese lentamente por extensión de las rodillas. **(D)**



EN LA CAMA

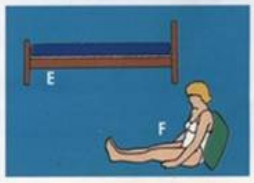
- No duerma boca abajo. **(A)**

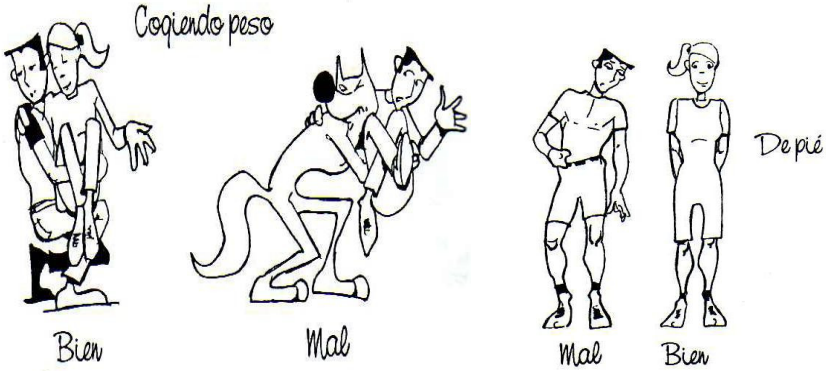
- Duerma de lado con las rodillas flexionadas o boca arriba con una almohada bajo las rodillas. **(B)**



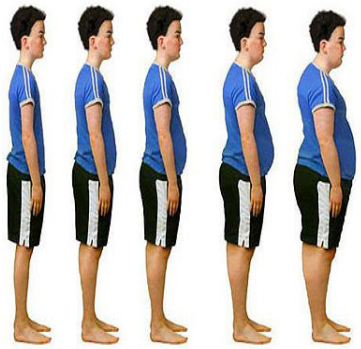
- Evite dormir en colchones blandos. **(C)**
- Evite las almohadas blandas y muy altas. **(C)**
- Evite sentarse en la cama con las rodillas flexionadas. **(D)**

- Duerma en un colchón firme o con una tabla debajo. **(E)**
- Duerma con una almohada baja, de lana o plumas y antes de acostarse haga un hueco en el centro con las manos.
- Al sentarse en la cama estire las piernas (no flexione las rodillas). **(F)**





1.2.- Sedentarisme i obesitat



Açò no es tracta d'estètica. És una qüestió de salut.

Encara que és cert que el sedentarisme no està sempre relacionat amb l'obesitat, també és cert que té una forta correlació a la vostra edat.

Algunes causes d'açò (llevant les hereditàries i trastorns endocrins), són: **Comoditats modernes**: Si l'obesitat es produeix per ingerir més calories de les quals es gasten, avui dia, gràcies als ascensors, els cotxes, les escales mecàniques i que la major part de la població ja no treballa en el camp o en activitats físiques intenses, si no asseguts la major part del temps, la despesa calòrica és molt inferior al que era normal pel que les taxes d'obesitat tant en xiquets com en adults, s'estan disparant.

Solució: Sempre que es puga i progressivament, anar substituint els ascensors i escales mecàniques per les normals i anar passejant o amb bicicleta (alguna cosa molt estès per Europa) en comptes d'agafar la moto o el cotxe. Amb açò senzills trucs, la despesa calòrica augmentarà i el cúmul no serà tan gran.

Canvi de tradicions en els jocs: avui dia, els jocs són molts més passius i no requereixen de cap esforç físic, cenyint-se a les consoles, els videojocs o poca cosa més. Així mateix, la pràctica esportiva ha baixat, curiosament sent els mitjans molt majors en nombre i qualitat.

Solució: Alternar joc sedentaris amb jocs que impliquen una mica més d'activitat física. No es tracta d'eliminar els uns pels altres, si no de fer-los compatibles. Seria també recomanable practicar algun esport o activitat física que et motivarà i agradarà.

Dieta desequilibrada: si al sedentarisme li afegim una dieta excessiva en calories i en greixos, l'obesitat es desencadenarà abans. En qualsevol dieta d'avui, podem veure que els joves prenen un munt de llaminadures, pizzes, hamburgueses… i s'ha anat abandonant la ja famosa dieta mediterrània

Solució: Portar un dieta equilibrada menjant de tot, no abusant dels menjars grassos. Igual que abans, es tracta de mantenir un equilibri entre tots els menjars. I oblida't de les «dietes miracle». Són inútils

Si l'anterior eren les causes, ara veurem algunes de les moltes conseqüències que poden portar amb si a la llarga el sedentarisme i l'obesitat.

Aparell locomotor.

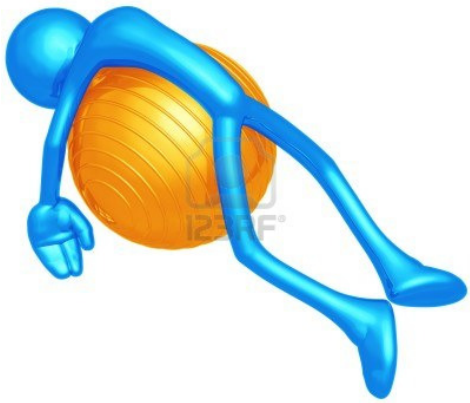
Falta de to muscular.
Per tant, desviacions de la columna vertebral.
Sobrecarrega articular, la qual cosa afavoreix l'aparició d'artrosis precoç.
Major tendència a patir enrampades i trencaments ossis.
Gota (artritis articular per àcid úric).

Sistema cardiovascular.
Major fatiga cardíaca en haver de moure molt pes. Augment del risc de aterosclerosis i arteriosclerosis. Per tant, augment de risc d'infarts de miocardi. Major risc de patir hipertensió.
Aparició de varius

Sistema respiratori.
Augment de la freqüència respiratòria (es respira més vegades per minut).Més tendència a la fatiga per falta d'oxigen.
Síndrome d'apnea del somni (la respiració es talla mentre es dorm).

Sistema digestiu.
Augment del risc del càncer de còlon.

Altres sistemes i afectacions a nivell psicològic...
Més tendència a patir diabetis. Alteracions de l'autoestima.
Pèrdua de qualitat de vida.
Depressió per l'anterior i més factors associats



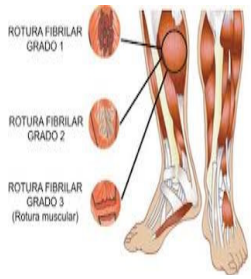
2.- Activitats físiques

Dèiem que «l'esport és salut» (i en general qualsevol activitat física) no és sempre cert, doncs fer-ho a l'excés o de forma incorrecta pot implicar problemes.

2.1.- Errors més comuns:

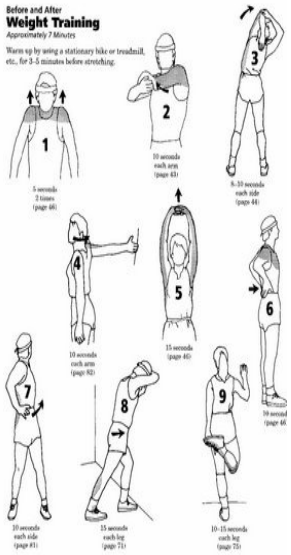
- No fer escalfaments previs
- No fer un programa individual, si no d'una altra persona
- Començar amb càrregues molt altes de treball
- No fer-ho regularment en el temps
- Treballar amb mals materials

Problemes que causa:



- Tendinitis (inflamació dels tendons)
- Periostitis (inflamació de la membrana que recobreix l'os)
- Enrampades per fatiga extrema, contractures i trencaments musculars
- Alteracions cardíaques
- Alteracions respiratòries i sensació d'ofec
- Sobrecarregues musculars,…

2.2.- Solucions:



- Calfar abans de fer qualsevol activitat
- Fer una avaluació de l'estat de la condició física inicial i treballar de menys a més.
- Fer sessions cada més llargues fins a aconseguir fer-les de 30'-1h.
- Mantenir l'esforç entre 120-180*ppm.
- Repetir l'entrenament unes 3 vegades a la setmana per a mantenir i de 4 d'ara endavant per a desenvolupar.
- Treballar sobretot exercicis generals, que impliquen molts músculs i treballar amb càrregues xicotetes.
- Deixar pauses de recuperació entre exercicis i sessions d'entrenament.
- Treballar les qualitats físiques de flexibilitat, força i resistència, les tres més relacionades amb la salut.

Al cap d'unes setmanes, començaràs a notar els beneficis per a la salut i per a l'estètica, algunes de les quals són:

Disminució del pes.
Disminució del percentatge de greix.
Menys fatiga davant les mateixes activitats.
Augment de la capacitat pulmonar.
Augment de la grandària del cor (menys pols).
Augment del to muscular (més duresa muscular en repòs)
Més sensació de vitalitat.
Menor rigidesa muscular. Millor postura corporal.

Activitat 6	Condició Física i Salut

1.- Assenyala quins d'estos gestos són correctes. Explica la raó.

2.- Sedentarisme i Obesitat.

2.1.- Realitza un anàlisi de la teua dieta en una setmana anotant els tipus de menjars que prens. Igualment, anota el temps i tipus d'exercici que has realitzat al dia.

Desdejuni	Menjar	Sopar	Exercici
DL			
DM			
DX			
DJ			
DV			
DS			
DI			

2.2.- Contesta a les preguntes

2.2.1.- La teua dieta es rica en greix?

2.2.2.- Que li falta a la teua dieta?

2.2.3.- Que conseqüències et pot dur?

2.2.4.- Quant de temps a la setmana li dediques a l'exercici? Ho consideres suficient?

2.2.5.- Quant de temps al dia, quants dies a la setmana i quina intensitat deuria tenir l'exercici?

Nom i cognoms: **Curs i Grup:**

TEMA 7	Activitats en la Natura

1.- Què són les activitats físiques en la natura?

Són totes aquelles activitats físiques que es desenvolupen en el medi natural (camp, muntanya, platja...).

A diferència de la majoria de jocs i esports, que es practiquen en terrenys de joc reduïts o en espais tancats, aquestes activitats es porten a terme en grans espais naturals:

- **A l'aigua**, des del mar o un llac, on es pot practicar la vela o el piragüisme...
- **A la terra**, passant pel camp o la muntanya, on es pot fer excursionisme i fins i tot una acampada...
- **A l'aire**, practicant ala delta o ala de pendent...

1.2.- Quines normes de comportament has de seguir?

Quan practiques qualsevol activitat en el medi natural, recorda aquest codi de respecte a la natura:

1. **No caces** animals, ni insectes. Ells són a casa seva.
2. **No arrenques** branques, ni aixafis plantes o flors.
3. **Segueix els camins** i senders.
4. **Renuncia als vehicles amb motor**, erosionen molt el terreny, contaminen l'aire i perjudiquen acústicament.
5. **No encengues foc**. Un incendi té efectes devastadors..
6. **No abandones ni enterres deixalles**, com restes de menjar, envasos, llaunes, etc. Guarda'ls en una bossa i, llença'ls a un contenidor adequat.
7. **Respecta les instal·lacions d'ús públic**. Els refugis de muntanya, les àrees de pícnic, els senyals i cartells informadors, etc.

Els productes que nosaltres llencem triguen molt de temps en degradar-se en la natura. Fixa't :

- Un paper: 3 mesos
- Un xiclet: 5 anys
- Una ampolla de plàstic: de 100 a 1.000 anys
- Una llauna de refresc: mai
- Un paper d'alumini: mai
- Piles de mercuri: mai

1.3.- Què és el senderisme?

El **senderisme** és una variant de l'excursionisme que consisteix a recórrer a peu camins i senders. Aquestes vies solen ser antigues comunicacions entre pobles, ciutats o paratges singulars

Si bé avui dia la majoria de persones es desplacen per carretera, antigament no era així, les persones es desplaçaven per camins de terra que recorrien a peu, a cavall o amb carro.

Molts d'aquests camins encara existeixen actualment i formen part de la riquesa cultural d'un país. Alguns exemples són el *Camí de Santiago* o la *Ruta Transpirinenca (GRll),* que travessa els pobles dels Pirineus. Però n'hi ha molts que t'han passat desapercebuts, com el camí que porta a aquell poble o a aquella ermita que són a prop d'on vius.

Tenim dos tipus de senders, cadascun amb una senyalització diferent:

1. **De petit recorregut o PR**: són els que tenen menys de 50 km. Estan senyalitzats amb els colors blanc i groc.
2. **De gran recorregut o GR**: són els que tenen més de 50 km. Estan senyalitzats amb els colors blanc i vermell.

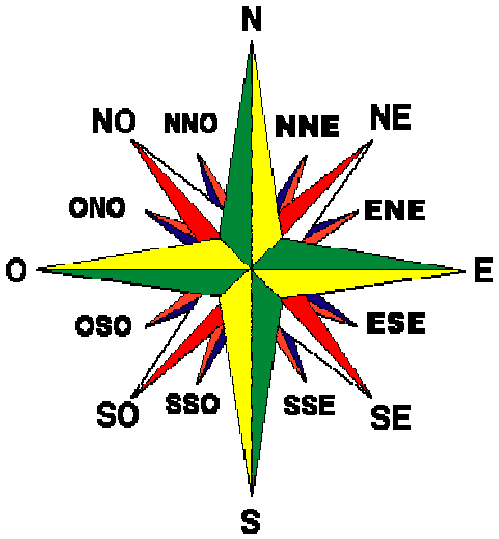
SENYALITZACIÓ DELS SENDERS

ON ES TROBEN ELS SENYALS?

1.4 .–Orientació

Orientar-se es defineix com la facultat per a trobar el N i, en conseqüència, la resta de punts cardinals. Com de sobres és sabut, existeixen quatre punts cardinals que solen aparèixer en la denominada Rosa dels Vents.

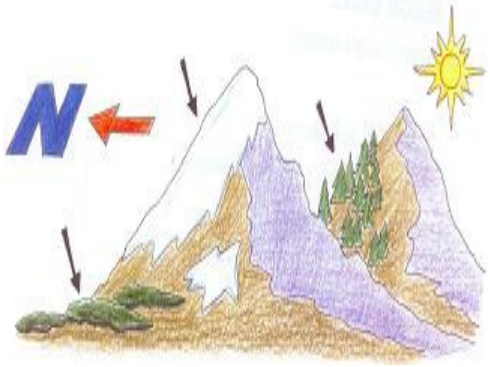
Una vegada que saps açò, imagina que no tens ni brúixola ni plànol però saps que anant cap a un punt cardinal, trobaràs el que cerques. Només queda orientar-se per la naturalesa. Així, anem de més fàcil a més difícil posant casos en els quals et pots trobar



És de dia en un cel buidat a la matinada.
El sol apareix sempre per l'Est.

És de dia en un cel buidat però et trobes a mitjan matí.
A les 12 p. m. quan l'ombra està sota nosaltres, en l'hemisferi N, el Sol està en el S. Si estiguérem en l'hemisferi S, el Sol estaria en el N.

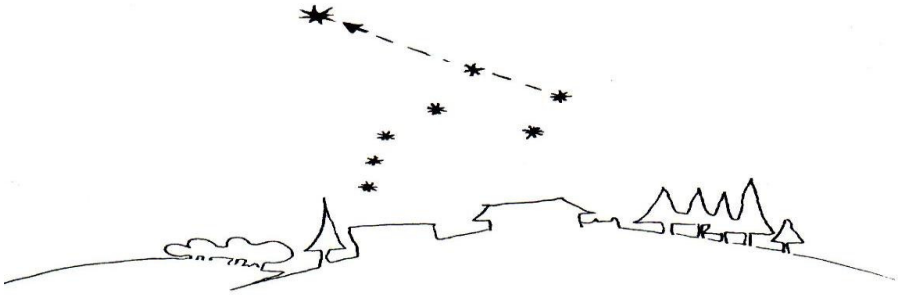
És de dia en un cel buidat però ni és la matinada ni mig matí.
Doncs utilitzem el nostre rellotge (és igual que siga digital o analògic). Has de saber llavors que: a les 6:00 com es troba cap a l'Est, a les 9:00 es troba en el SudEst, a les12:00 es troba cap al S, a les 15:00 (3 de la vesprada) es troba en posició SOTA i a les 18:00 (6 de la vesprada) es troba en l'Oest



És de dia però no és l'alba i està fosquejant.
El sol es posa (l'ocàs, el crepuscle) per l'Oest

És de dia però està tan cobert i plou tant que no puc veure el sol.
Els anells dels arbres talats: els anells més separats apareixen al S (on més toca el sol) i on més junts, el N.
També en els arbres solitaris que ens trobem en el camp, les branques més molsoses estan orientades, generalment, cap al N.

És de nit i, a més, estic en un desert. No hi ha vegetació.
Llavors utilitzarem els estels. Concretament, localitzarem l'estel que coincideix amb la projecció del nostre Polo Nord des del centre de la Terra i que en aquest temps, és l'anomenat Estel Polar. Sempre assenyala el N. Com la trobem?



MÈTODES D'ORIENTACIÓ NATURAL

Pel Sol.

Si amb la teva mà dreta assenyales la sortida del Sol (Est) i amb l'esquera l'ocàs (Oest), el Nord estarà justament davant teu.

Per un tronc d'arbre tallat.

Els anells de creixement que estan més separats t'indicaran el Sud, i els que estan més junts et mostraran el Nord.

Pels boscos

Per norma general, els boscos d'avets són més presents en el costat Nord.

Per la neu

Com que el Sol hi toca menys, s'acumula més neu en la cara nord de les muntanyes.

Per la molsa

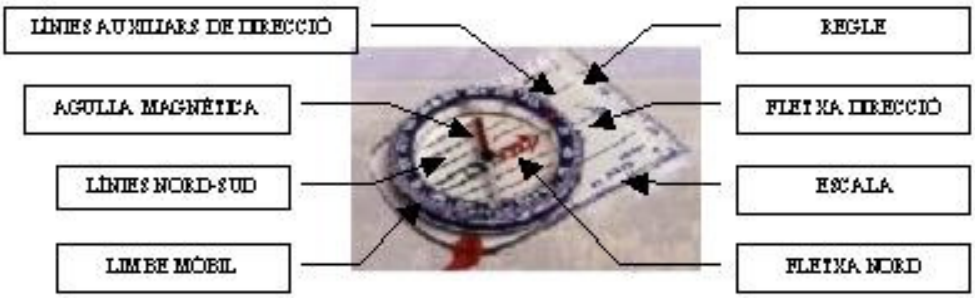
Com que no hi toca el sol i hi ha més humitat i menys temperatura, la seva presència t'indicarà on és la cara nord.

Per les façanes de les cases pageses.

Les façanes eren orientades cap al Sud per aprofitar al màxim la llum solar i l'escalfor**.**

MÈTODES D'ORIENTACIÓ ARTIFICIAL: LA BRÚIXOLA

La brúixola és un imant que gira lliurement sobre un eix, i a dins d'un líquid. D'aquesta forma, l'imant s'orientarà segons el camp magnètic terrestre i ens assenyalarà el Nord Magnètic. Fixa-t'hi en les parts d'una brúixola al gràfic següent:



1.5.- L'escalada Esportiva

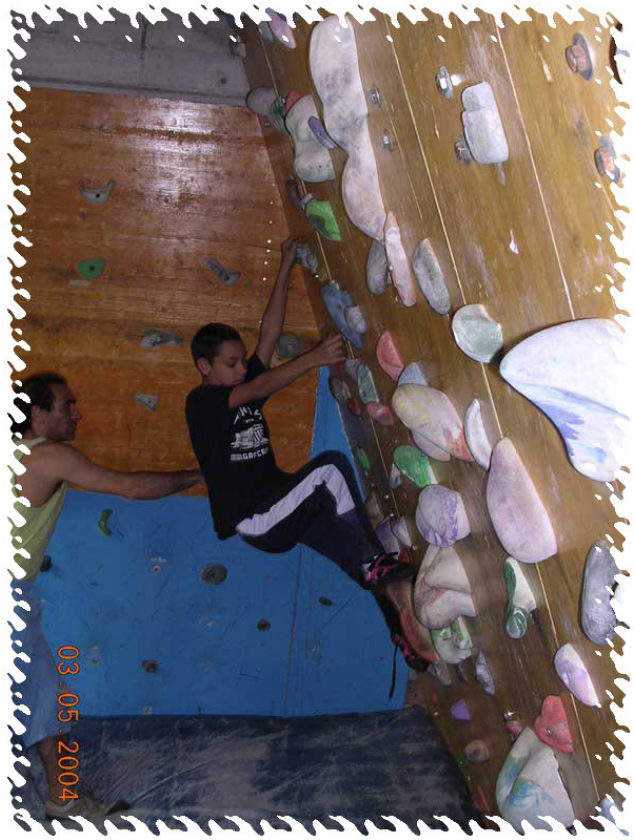
L'escalada esportiva, o també escalada lliure, és aquella modalitat d'escalada en què només ens fem servir de les estructures que ofereix la paret a escalar, ja sigui natural o artificial; només està permès l'ús de "peus de gat" als peus i magnesi a les mans. La resta de materials utilitzats (corda, arnès, etc) només són assegurances en cas de caiguda.

Aquí tens alguns dels materials que es fan servir en l'escalada esportiva (*peus de gat, arnès, mosquetó de seguretat, vuit*):

Avui dia, l'escalda és un esport molt segur. Per tal d'evitar accidents, aquells que la practiquen utilitzen elements de seguretat com el casc, l'arnès, les cordes (n'hi ha de diferents tipus: de paret, dinàmiques, estàtiques...), els mosquetons, els encastadors...

No sol haver-hi obstacles per als escaladors; així doncs, no només ascendeixen a cims, sinó que superen rampes, xemeneies, passos acrobàtics, murs, esquerdes o escletxes, arestes... la dificultat dels quals ve determinada per una graduació.

Hi ha diverses **modalitats** d'escalada esportiva, però nosaltres a classe practicarem el **Boulder**, una modalitat que es fa a baixa alçada, per practicar, i que per tant és molt segura.



1.6.- Els nusos

Els **nusos** que es fan servir a l'activitat física són molt diversos, cadascú amb una finalitat determinada.

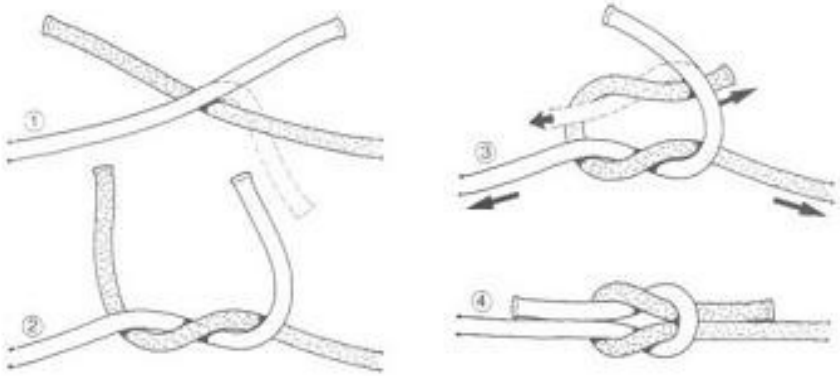
Les seves característiques principals són:

1. **Servir** per allò que estan fets,
2. **No desfer-se** durant l'activitat,
3. **Poder-los desfer fàcilment,i** recuperar el seu estat inicial.

Els nusos que més importants són el nus pla, el nus vuit, i l'as de guia.

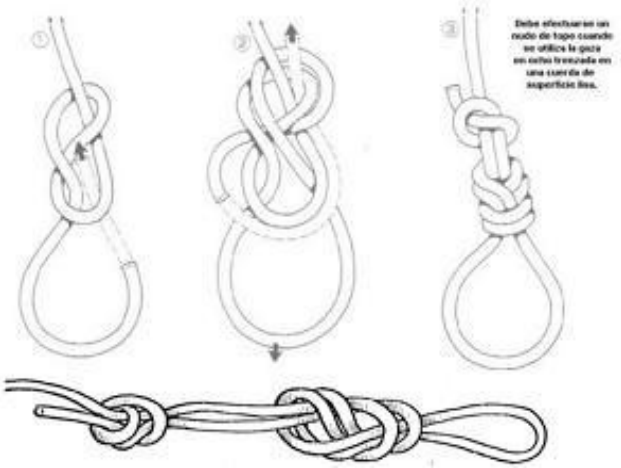
El Nus Pla

És no corredís, que s'utilitza per lligar dos caps de corda del mateix gruix.



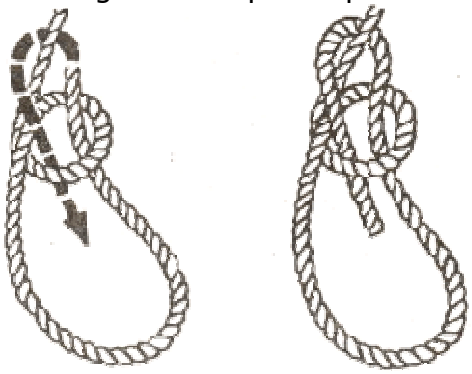
El Nus Vuit

És no corredís, s'utilitza per lligar la corda a l'arnès directament o per mitjà d'un mosquetó.



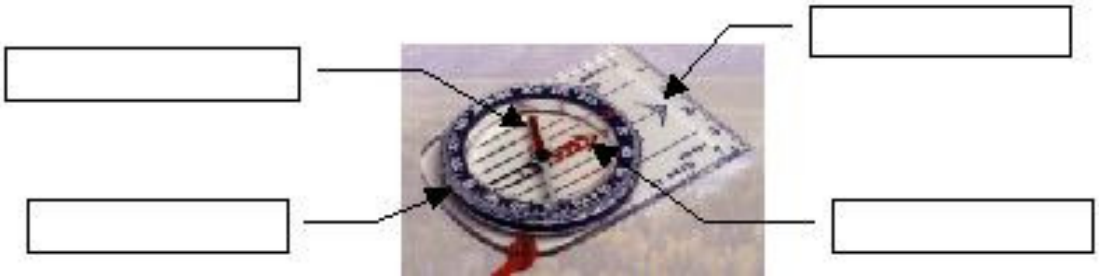
L'as de Guia

És no corredís, s'utilitza per lligar-se a un punt de seguretat, quan s'està penjat de la paret. Això es fa gràcies a que es pot fer també amb una mà.



Activitat 7	Activitats en la Natura

1. Escriu el nom de les diferents parts d'una brúixola que t'indiquen les fletxes del dibuix



2.- Contesta a les següents preguntes:

2.1.- Mires de front la part de molsa groguenca d'un arbre. L'Est està a la teua dreta, esquerra, front o esquenes?

2.2.- Són les 12 p. m. i el sol ho tens a l'esquena. Quin punt cardinal tens al teu front?

2.3.- A l'alba (a l'alba), quin punt cardinal tens a la teua dreta si mires al sol de front?

2.4.- En el crepuscle (l'ocàs, la posta de sol), si tens el sol d'esquena, quin punt cardinal tens a la teua esquerra?

3. Escriu diferents activitats físiques a la natura que es poden practicar a...

l'aire l'aigua. terra

4. Descriu quin tipus de nus és i per què es fa servir un:

As de Guia

Nus Pla

Vuit

Nom i cognoms: **Curs i Grup:**

TEMA 8	Primers Auxilis

La persona que estiga present en el lloc de l'accident ha d'estar tranquil·la, donant la sensació de que manté la serenitat. Moltes vegades, el nerviosisme i la histèria empitjora la situació del ferit. Cal avaluar la situació ràpidament, sense precipitar-se. Si arribem a dominar això, ja evitarem que altres testimonis ben intencionats però incompetents empitjorin tot. L'actuació deu ser triple, la qual cosa es coneix com el protocol PAS.

PROTEGIR: Evitar que l'accidentat s'agreuge pels nostres actes. És necessari abans de res retirar a l'accidentat del perill sense sucumbir en l'intent. Només ho mourem en cas de perill. Si no, no moure-ho, doncs podem deixar-li paraplègic, tetraplegia o empitjorar hemorràgies internes. Hi ha dues tècniques de moviment en cas de risc extrem, i les dues comporten que els braços del ferit es peguen al cos	**AVISAR:** S'ha d'avisar al telèfon d'emergències: el 112. La persona que avisa ha d'expressar-se amb claredat i precisió. Dir: • Nom (el nostre) • Telèfon des del qual crida. • Lloc on s'ha produït l'accident (descripció). Què ocorre: consciència, no consciència, hemorràgia	**SOCÓRRER:** fer una primera avaluació: • Comprovar si respirar o sagna • Parlar-li per a veure si està conscient • Prendre el pols (millor en la caròtida), si creu que el cor no batega

En definitiva, **l'actuació** del socorrista està vinculada a:
• Fer front a un risc immediat i vital: (Ex.: parada respiratòria, cardíaca, hemorràgia intensa...)
• Evitar o disminuir el risc de complicacions posteriors a l'accident. (Ex.: paràlisi per una manipulació inadequada d'una fractura d'un membre o de la columna vertebral)

ALGUNES LESIONS

LESIÓ	SÍNTOMES	ACTUACIÓ
Ferida	☐ Dolor ☐ Hemorràgia ☐ Possible infecció o inflamació ☐ Irritació cutània	☐ Netejar la ferida amb aigua i sabó ☐ Desinfectar amb un antisèptic (aigua oxigenada o mercromina) ☐ Tapar la ferida amb gases
Contusió(Colp)	☐ Dolor agut ☐ Inflamació i cardenals	☐ Llevar la roba que pressione ☐ Aplicar gel en tandes de no més de 20'.
Enrampada	☐ Contractura muscular eventual produïda per excés d'exercici, mala circulació ☐ Dolor intens en la zona afectada	☐ Suspendre l'activitat física que estiga fent ☐ Massatge el múscul fins que es relaxa ☐ Després relaxar el múscul, estiraments estàtics
Esquinç	☐ Dolor en els lligaments de la zona afectada ☐ Incapacitat per moure l'articulació ☐ Inflamació ☐ Contracció muscular	☐ Aplicar gel (en tandes de no més de 20') ☐ Aplicar un antiinflamatori ☐ Repòs ☐ Embenatge compressiu
Colp de calor o insolació	☐ Temperatura del cos alta (entre 39 i41º) ☐ Mareig ☐ Confusió, desorientació ☐ Sudoració excessiva ☐ Envermelliment i sequedat de la pell ☐ Acceleració del pols ☐ Dolor de cap ☐ Inconsciència	☐ Posar a la persona en un lloc fresc, a l'ombra. Si hi ha ventiladors o aire condicionat, posar-la allí ☐ Tombar-li i elevar-li les cames ☐ Desvestir-la aplicant teles d'aigua freda en axil·les, ingles i nuca ☐ A l'arribar a 38º, deixar d'aplicar fred ☐ Vigilar-la, i si torna a pujar, aplicar altra vegada fred

TEMA 9	Jocs Preesportius

La majoria de jocs preesportius, no deixen de ser esports que hem adaptat el reglament, material o espais. D'aquesta manera, podem tenir mil i una variants per a cada esport, fins al punt de ser tant diferents de l'esport original que passen a tenir un nom diferent

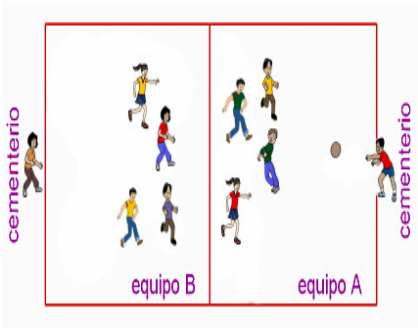
¿Que són els jocs Pre-esportius?

Els jocs pre-esportius constitueixen una variant dels jocs menors que es caracteritza perquè el seu contingut propicia l'adquisició de determinats moviments, accions i habilitats primàries que serveixen de base per a l'assimilació d'habilitats esportives. Algunes de les regles d'aquests jocs pre-esportius són semblants a les del joc esportiu i, en ocasions la idea parcial o total d'un joc, brinda la imatge concordant amb un determinat esport: voleibol, bàsquet, futbol, etc...

Un dels exemples més famosos d'un joc pre-esportiu és la pilota presoner, però hi ha moltíssims més

Nom del joc: PILOTA PRESONER.

Material necessari: una pilota o pilota blana.
Organització del joc: es fan dos equips. Cadascun en mitja pista. Darrere de cada línia de fons se situa la zona de "cementeri". Es poden aprofitar les línies dels camps de voleibol, bàsquet, tennis, etc. depenent del nombre d'alumnes.
Descripció del joc: Els equips es llancen la pilota tractant de colpejar a un contrari. El jugador aconseguit queda "mort" passant al cementeri de l'altre camp, podent-se salvar si des d'allí, aconsegueix aconseguir a algun contrari. Si un jugador agafa la pilota que llança l'altre equip, no es considera "mort", però si li cau sí.
Variants possibles: podeu inventar-vos moltes variants de les normes, com per exemple: quan en un equip quede un sol jugador i no li donen en deu llançaments, aquest pot recuperar a un company. Jugar amb els laterals….etc…
Observacions: la idea és que el joc es detinga el menys possible per a donar-li major dinamisme.



1.- Cerca un joc pre-esportiu, diferent a la pilota presoner, i escriure a continuació tot el que necessites per a dur-ho a terme amb els teus companys.

Nom de l'**alumne** que explica el joc:

Nom del joc pre-esportiu:

Edat recomanada per jugar:

Material necessari: (no repartir fins que expliques tots els apartats).

Organització del joc: (terreny de joc, nombre de jugadors i/o equips, puntuació,

Descripció del joc: (principals regles).

Variants possibles del joc:

Observacions: (que es el més important en aquest joc, per jugar be?)

Dibuix explicatiu:

OBJECTIUS

- Millorar la coordinació dinàmica específica i aprofundir en la passada-recepció.
- Conèixer i acceptar les regles del joc acceptant la victòria i la derrota.
- Desenvolupar les habilitats bàsiques utilitzades en el joc.
- Assumir les pròpies possibilitats i s companys.
s i el material

QUÈ FAREM?

Jocs per:

- Valorar i acceptar la pròpia realitat corporal i la dels altres.
- Millorar les habilitats motrius i qualitats físiques bàsiques, adaptant l'execució de les habilitats motrius a entorns de pràctica de complexitat creixent, amb eficiència i creativitat.
- Ensenyar-se a utilitzar els materials i espais, respectant les normes.
- Promocionar l'ús adequat de les estratègies bàsiques del joc relacionades amb la cooperació, l'oposició i la cooperació/oposició.

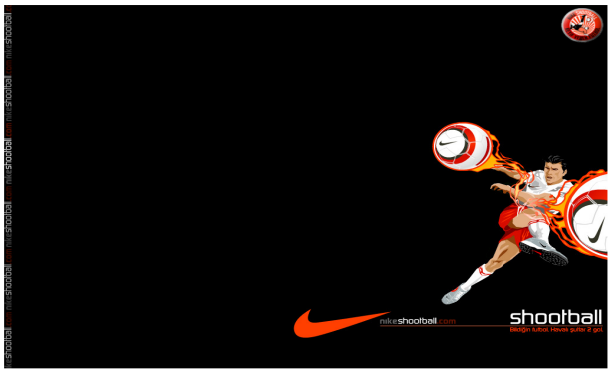
QUÈ ENGLOBEN?

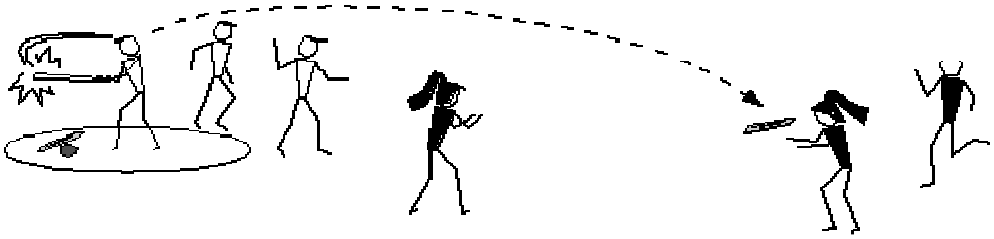
Dins els jocs preesportius, podem trobar 4 formes distintes:

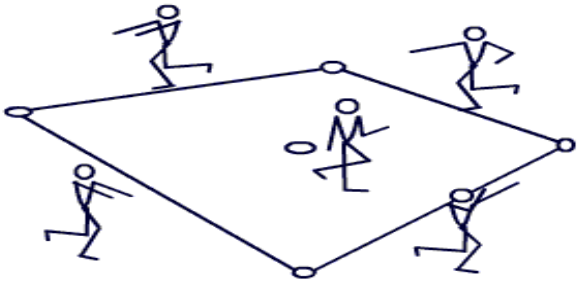
- Les formes jugades: són transformacions d'exercicis a jocs creant una estructura competitiva. "Qui és capaç de...?"
- Els jocs reduïts: reduccions del nombre de jugadors, del terreny de joc, per l'aprenentatge dels principis esportius.
- Els jocs modificats: variacions que fa el mestre, segons el procés d'aprenentatge. Cal mantenir els mateixos principis tàctics i modificar certs elements tècnics i reglamentaris.
- Els mini esports: són adaptacions en la forma dels esports institucionals per fer-los més accessibles. Exemple: reducció del terreny de joc, del temps, del material,...

Alguns exemples:

- Mato-mato
- Shoot-ball (amb dos balons i dues persones als laterals que únicament poden passar)
- Quatre cantons
- 10 passades entre els companys del equip
- Pitxi
- Trepar per les espatlleres







Els esports alternatius

Són aquells que no es troben subjectes als cercles tradicionals de fabricació per al camp de les activitats físiques esportives o recreatives. En el cas que si l'estigueren, reben un ús diferent al que tenien quan es van dissenyar. Reben aquest àlies per a ser diferenciats dels esports tradicionals i convencionals adquirint un toc d'avantguardisme i modernitat i depenent de l'àmbit des del qual es definisca, pot abastar una àmplia gamma d'activitats. Van sorgir en l'àmbit educatiu i a voltes com a pràctica alternativa a uns altres.

Són activitats més estructurades, amb normatives més o menys organitzades on s'apliquen estratègies preconcebudes. Són activitats més elaborades amb un nivell de complexitat mitjà – alt per la seua especificitat en l'ús del material, el condicionament de l'espai i l'existència d'unes regles prèviament pactades pels participants. Tenen quasi tots aquests esports les següents característiques.

Es poden practicar en el mitjà escolar, per escasses i inadequades que siguen les instal·lacions ja que permeten fàcilment la improvisació de les mateixes. Presenten un fàcil aprenentatge des de la seua iniciació. Són habilitats senzilles que provoquen immediatament el pas a una situació real de joc, en les quals a més de perfeccionar-les, es diverteixen.

Es poden practicar sense distinció de sexe i edat, ja que el nivell de tot el grup sol ser bastant homogeni, sent la coeducació un dels valors a destacar en l'ocupació d'aquests continguts. Es poden practicar sense tenir en compte el nivell de destresa de cada participant, almenys en la fase d'iniciació, sobretot, si se li lleva importància a l'element competitiu.

La seua intensitat és moderada, es valora més la dimensió cooperativa que la competitiva.

Entre uns altres estarien:

Balonkorf, Bijbol, jocs amb el Frisbee, jocs amb el Bumerang, jocs amb les Xanques, jocs amb Estels i Paracaigudes, Birilé, Cachibol, Duni, Futbol-tennis, Kickball , Kinball, Floorball o Unihockey, Futbol gaèlic, Beisbol, Pal·las, Indiaca, Pinfuvote, Bàdminton, Anillet, Curling, Intercrosse, Lacrosse, Tchoukball, Ultimate....

En aquest primer curs d'ESO, treballarem amb la indiaca, el disc volador o frisbee i amb el pre-beisbol i beisbol

2.- Cerca **un esport alternatiu**, diferent als quals anem a jugar aquest curs, i escriur a continuació tot el que necessites per a saber jugar a aquest esport.

Nom de l'**alumne** que explica el joc:

Nom del joc pre-esportiu:

Edat recomanada per jugar:

Material necessari: (no repartir fins que expliques tots els apartats).

Organització del joc: (terreny de joc, nombre de jugadors i/o equips, puntuació,

Descripció del joc: (principals regles).

Variants possibles del joc:

Observacions: (que es el més important en aquest joc, per jugar be?)

Dibuix explicatiu:

GLOSSARI

Busca al diccionari i/o en una enciclopèdia el significat dels següents termes i a què fa referència cadascun.

Tema I

- ☐ **Sístole:**
- ☐ **Diàstole:**
- ☐ **Aorta:**

Tema II

- ☐ **Sistema cardiovascular:**
- ☐ **Sistema nerviós:**
- ☐ **Fisiologia:**
- ☐ **Aterosclerosis:**
- ☐ **Arteriosclerosis:**
- ☐ **Miocardi:**
- ☐ **Diabetis:**
- ☐ **Hipertensió:**
- ☐ **Variça:**
- ☐ **Sistema endocrí:**

Nom i cognoms: **Curs i Grup:**

GLOSSARI

Tema VI

- ☐ **Lumbàlgia:**
- ☐ **Ciàtica:**
- ☐ **Caloria:**
- ☐ **Dieta:**
- ☐ **Tò muscular:**
- ☐ **Eufòria:**
- ☐ **Esquizofrènia:**

Tema VII

- ☐ **Pla:**
- ☐ **Estel Polar:**
- ☐ **Osa Major:**
- ☐ **Rosa dels vents:**
- ☐ **Crepúscul:**
- ☐ **Alba:**

Nom i cognoms: **Curs i Grup:**

Banc d’exercicis	1ra Avaluació

Al llarg del curs, aniràs dibuixant exercicis que es facin en classe fins a completar les taules. Només el 25% d’ells podran estar repetits dels quals t'hem dibuixat en aquestes mateixes fotocòpies. La resta els hauràs de pensar tu sobre la base del fet en classe, el practicat per tu fora d'ella o el que hages investigat.

Flexibilitat

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

Força

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

Banc d’exercicis	2na Avaluació

Flexibilitat

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

Força

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

Banc d’exercicis	3ra Avaluació

Flexibilitat

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

Força

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

TEMA 10	Iniciació a l'atletisme

LES CURSES DE L'ATLETISME

XICOTETA HISTORIA DE L'ATLETISME

L'atletisme consisteix en la realització de les habilitats bàsiques de l'home: córrer, saltar i llançar. A causa d'açò, podem dir que sempre ha existit, primer com a manera de supervivència i després, a través dels anys i una vegada establides les regles, com a esport.

Les primeres dades que trobem es troben en la Mitologia Grega, que estableixen que Hèrcules va proposar una carrera a peu als seus quatre germans i el vencedor dels quals rebria una branca d'olivera, sent aquesta una de les versions del naixement dels Jocs Olímpics en el 776 a. de C. en Olimpia, Grècia.

En 1855 naix en Cambridge (Anglaterra) el primer club atlètic, encara que realment l'atletisme es va consolidar com la disciplina esportiva més important en els Jocs Olímpics moderns (Atenes, 1896), restablerts gràcies al Baró de Coubertin..

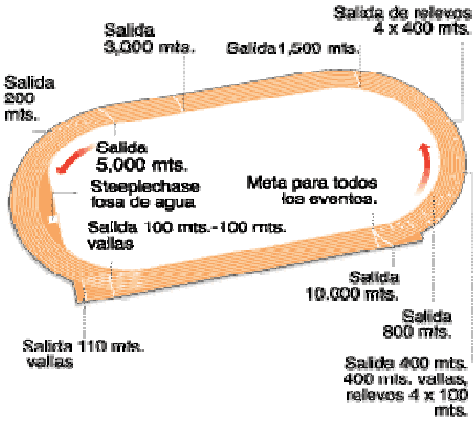
DE L'ATLETISME ANTIC...	A L'ATLETISME MODERN

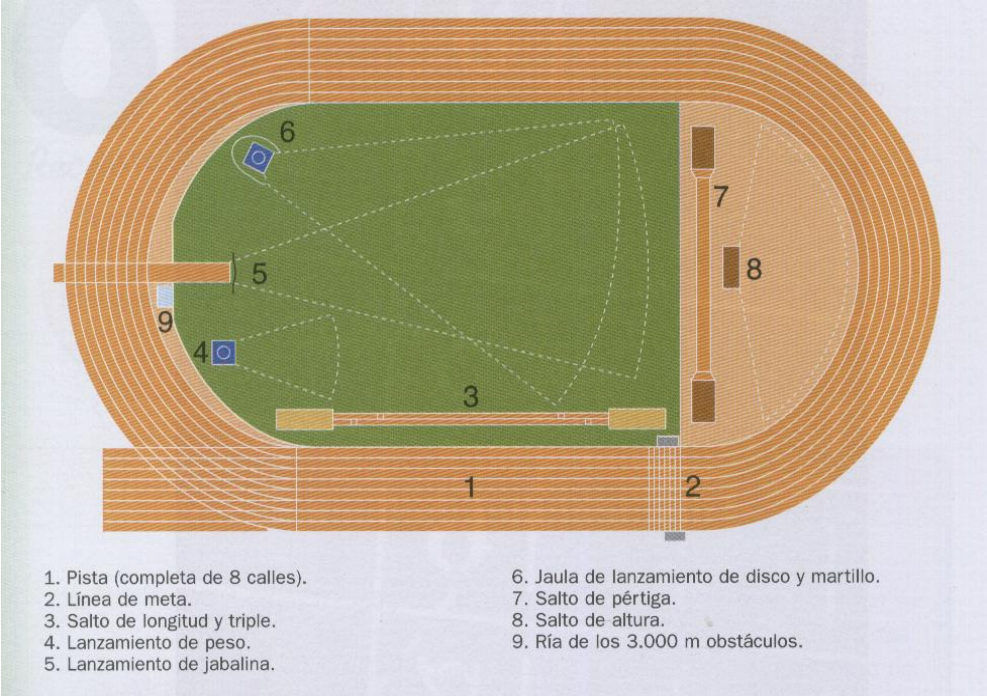
Abans en les competicions atlètiques no existien proves per a les dones, però ara poden competir en igualtat amb els homes, encara que les proves com a tanques o llançaments estan adaptades a la tipologia femenina; en les tanques, l'altura és menor, els artefactes de llançament pesen menys, i les puntuacions en proves combinades i per equips són equivalents a les d'homes, de manera que a la millor marca mundial en una prova de dones correspon una puntuació similar a la millor marca mundial en una prova d'homes, malgrat que puga haver-hi gran diferència de mesura entre ambdues

LES INSTAL·LACIONS D'ATLETISME

La pista a l'aire lliure que avui dia s'utilitza està construïda amb material sintètic porós i bla denominat tartán. És de forma ovalada i té una corda de 400 metres per l'interior del carrer 1. Les pistes de competició solen tenir un mínim de 8 carrers

.





LES PROVES D'ATLETISME (existeixen altres en pista coberta)

Les proves d'atletisme es divideixen en (carreres, marxa, salts i llançaments):

- **Velocitat**: proves de 100, 200 i 400 metres, amb eixides amb tacs.
- **Mig fons**: 800, 1.500 i 3.000 metres, a més de las famoses milles.
- **Fondo**: cross, 5.000, 10.000 metres i marató (42.195 metros).
- **Cursa de tanques**: 110 metres (masculí), 100 metros (femení) i 400 metres (amb dues categories).
- **Carrera de obstacles**: 3.000 metres.
- **Carrera de relleus**: 4x100 y 4x200 metres.
- **Marxa**: 5, 10, 20 kilòmetres (masculí i femení) i 50 kilòmetres (masculí).
- **Salts**: longitud, triple salt, altura i perxa.
- **Llançaments**: pes, disc, javelina i martell.
- Proves combinades:
  - **Decatló** (masculí: 100, 400 i 1.500 metres; 110 metres tanques; salt de longitud, altura i perxa; llançament de disc, peso i javelina.
  - **Heptatló** (femení): 200 i 800 metres; 100 metres tanques; salt de longitud i altura; llançament de javelina i pes.

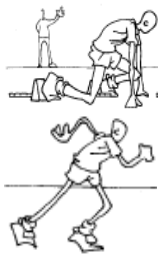
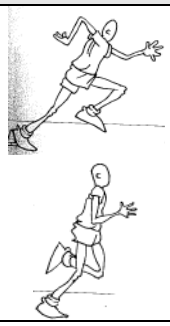
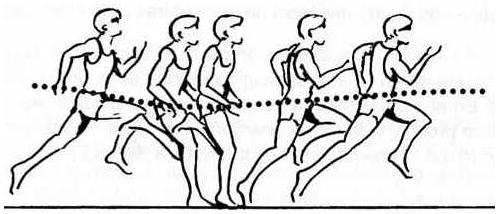
TIPUS DE TÈCNICA DE CARRERA

Seria molt complicat explicar detingudament les diferències tècniques de carrera que utilitzen els atletes en la competició, així que anem a resumir-les en dues modalitats bàsiques: la tècnica circular i la tècnica pendular; treballarem ambdues en classe amb diferents exercicis, perquè vegeu les diferències.

*** Tècnica de carrera circular**: les cames realitzen un moviment circular l'elevar els genolls fins a l'altura del maluc. El suport es realitza exclusivament amb el metatarso del peu. S'obté la màxima potència de l'atleta i s'utilitza únicament en proves de velocitat.

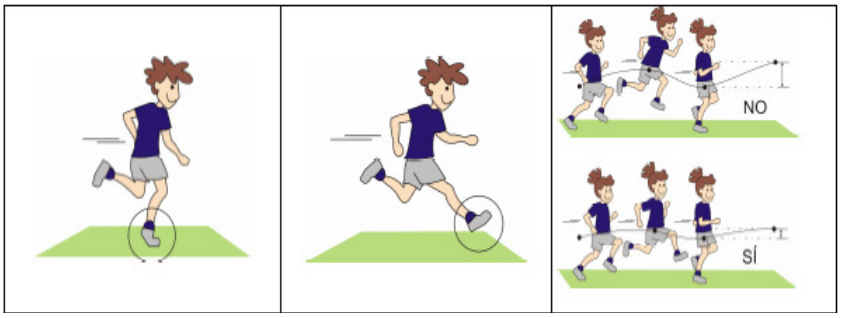
*** Tècnica de carrera pendular**: a cama realitza un moviment molt més xicotet i econòmic que s'assembla a l'oscil·lació d'un pèndol. Els genolls no s'eleven. El suport es fa amb tot el peu. Aquesta tècnica permet la màxima eficiència (mínim consum) a l'atleta. S'utilitza en proves de resistència.

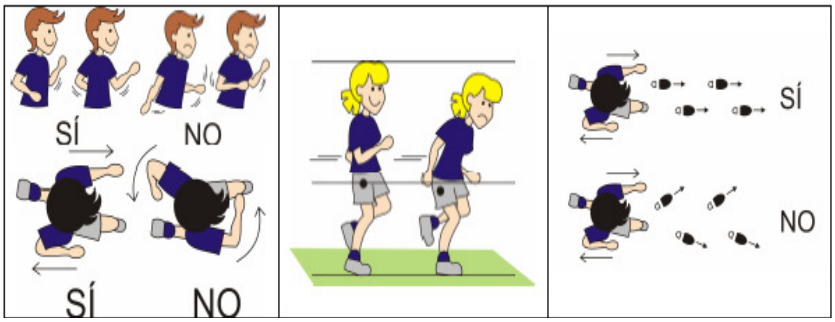
TÈCNICA EN LES PROVES DE VELOCITAT

EIXIDA	PRIMERS PASSOS	MÀXIMA VELOCITAT				ARRIVADA
						
- El tronc està damunt de la cama més avançada. - Espentar cap enrere, el tac d'eixida, amb força.	- Passos curts i ràpids. - Suport de les puntes dels peus. - Córrer en desequilibri cap avant. - La mirada i el tronc es van alçant paulatinament.	**vol**	**AMORTIGUAMENT**	**SUPORT**	**IMPULS**	- El tronc es desequilibra cap avant. - Tractarem de que qualsevol part del tronc siga el primer que passa la línia de meta. - Després de creuar la línia de meta, ens deixem dur. No pararem en sec.

TÈCNICA EN LA CARRERA CONTINUA

Hem realitzat una pràctica en la que un company t'observa la teua forma o tècnica de carrera i indicava aquells aspectes que ho realitzaves de forma incorrecta. **1.-¿Quins són els aspectes que deus millorar del a teua carrera?** Ajudat amb aquets dibuixos.





➔

➔

➔

LES EIXIDES DE VELOCITAT

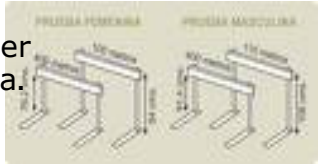
2.- Retalla una fotografia d'atletisme de una revista o periòdic, o

imprimeix-la d'Internet, o realitza un dibuix d'alguna pràctica relacionada amb aquest esport.

CARRERES DE TANQUES

REGLAMENT

L'altura de les tanques oscil·la entre els 0,762 metres (400 metres femení) i els 1,067 metres (110 metres masculí). En totes les proves a l'aire lliure el nombre de tanques a superar és de 10.



Les tanques cal passar-les (no saltar-les) per sobre del travesser horitzontal superior; es poden tirar però no de forma deliberada.

TÈCNICA.

Distingim 4 moments tècnics:

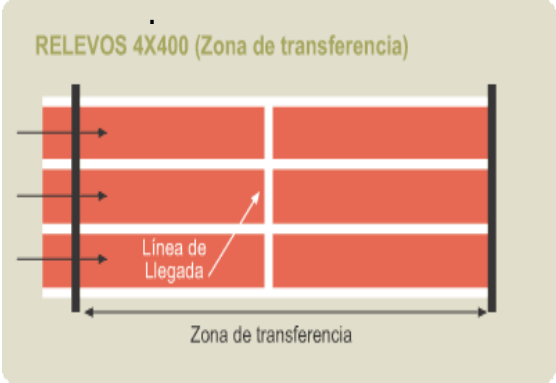
a) Eixida i acceleració: intentant agafar la màxima velocitat abans de la primera tanca.
b) Ritme de tanques: carrera entre les tanques. Els atletes tenen entrenats el nombre de passos per a arribar a la tanca sempre amb la mateixa cama d'atac.
c) Pas de tanques: hem de fixar una cama d'atac (la primera que passa la tanca) que ho fa completament estirada; una vegada passada la tanca, cerca ràpidament el sòl.. L'altra cama es denomina cama de pas i flexiona el genoll amb un moviment lateral del maluc per a no derrocar la tanca..
d) Metres finals: intentar aconseguir el més ràpid possible la meta cercant la màxima impulsió en el sòl.

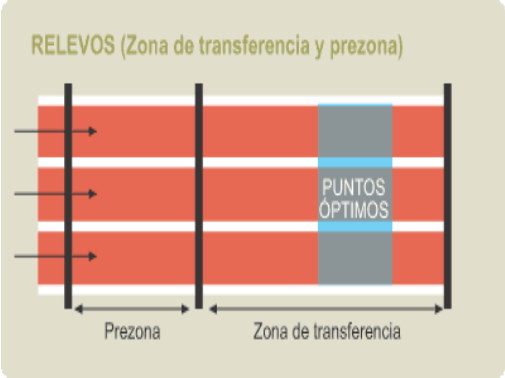
CARRERES DE RELLEUS

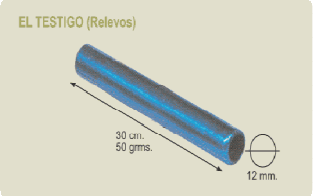
REGLAMENT.

Són les úniques carreres atlètiques per equips (4 atletes). Els corredors hauran d'anar lliurant-se un testimoni dins d'una zona determinada, fins que l'últim rellevista arriba a la meta amb aquest testimoni, que són de 28 a 30 cm. de longitud.

1) En 4x100, cada grup de corredors disputa la carrera pel seu carrer. Es distingeixen dos espais importants: la pre-zona de 10 metres (on el corredor que rep el testimoni la utilitza per a accelerar); i la zona de 20 metres (lloc en el qual ha de donar-se el relleu). La no lliura del testimoni dins de la zona suposa l'eliminació de l'equip. El testimoni pot caure, però no eixir-se del carrer.
2) En 4x400, només es disputa per carrers el primer relleu, els altre so per carrer lliure. No existeix pre-zona, només zona



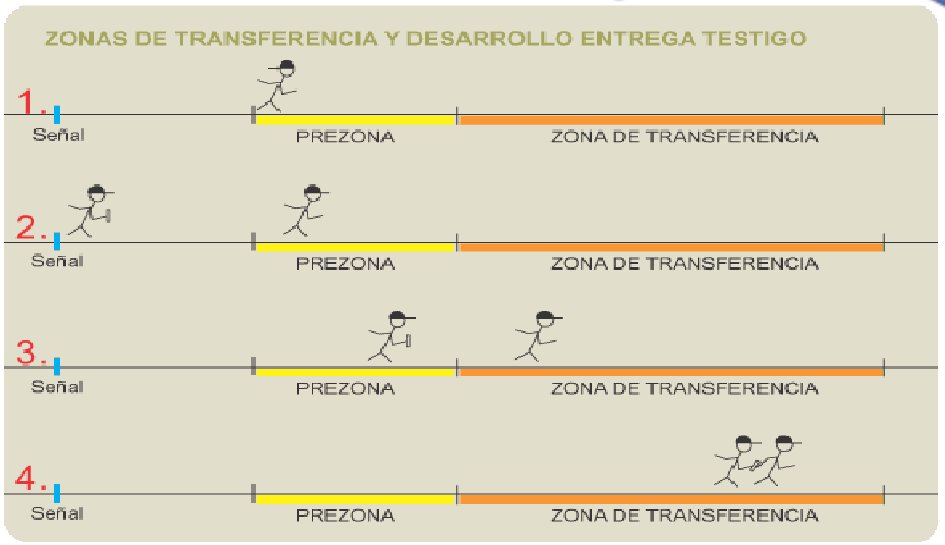




TÈCNICA.

Existeixen dues tècniques de lliurament del testimoni.

a) A dalt a baix: el receptor deu estirar el braç cap a arrere amb el palma de la mà cap a dalt i el polze separat de la resta dels dits. El portador entrega de dalt a baix.
b) A baix a dalt: el braç del receptor està lleugerament flexionat amb el palmell de la mà cap avall i el polze també separat de la resta dels dits. El portador entrega d'a baix a dalt.



3.-Què hauràs d'anotar en aquest exercici? Como veus, apareixen diferents quadres, relacionats amb algunes de las tasques que realitzarem estos dies; quan s'indique, deuràs completar els buits corresponents en funció dels vostres resultats.

Aquesta és la teua fitxa, però qui haurà d'anotar els resultats que aconsegueixques, no seràs tu, sinó un dels teus companys/as encarregat/a de açò: l'anotador. Tu, seràs el/l'encarregat/a de emplenar la d'un altre/a.

Nom del CORREDOR:			**Nom de l'ANOTADOR:**		
Intents	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
20 metres					
40 metres					

MARCA MITJA 20 metres		**MARCA RECORD 20 metres**	
MARCA MITJA 40 metres		**MARCA RECORD 40 metres**	

EIXIDES + 15 metres				
Tipus d'eixida / Intents	**1**	**2**	**3**	**Observacions (Quina és la teua cama forta?)**
Eixida amb 2 suports				
Eixida amb 4 suports				
Eixida amb tacs				

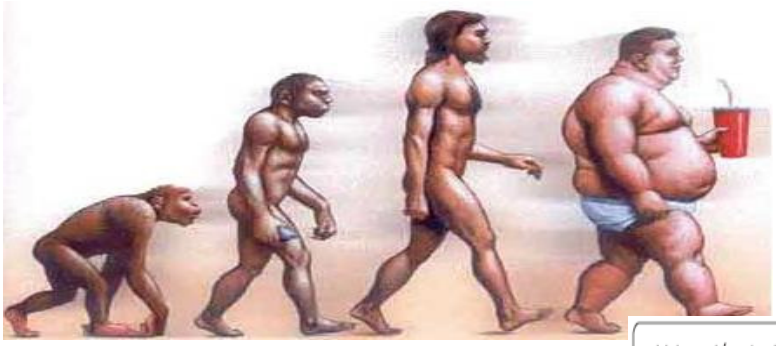
TIPUS D'EIXIDA MÉS EFICAÇ	
TEMPS RECORD	

TÈCNICA DE CARRERA I ARRIVADA					
Intents	1	2	3	4	5
40 metres cronometrant des dels 20 m					

OBSERVACIONS dels 3 exercicis	

4.-Contesta les següents preguntes relacionades amb la carrera de velocitat.

EIXIDA	Descriu com es col·loquen les cames i el tronc en el moment de l'eixida d'una carrera de velocitat:
	Encercla l'opció correcta que completa la següent frase: *Si en la sortida tinc avançat el peu dret…* **a)** … el meu braç avançat serà el dret. **b)** … el meu braç avançat serà l'esquerra. **c)** … els dos braços estan darrere del meu cos.
PRIMERS PASSES	Encercla l'opció correcta que completa la següent frase: *Els primers passos en la carrera de velocitat* … **a)** … són curts i amb molta freqüència. **b)** …són curts i amb poca freqüència. **c)** … són amplis i amb molta freqüència.
	Encercla l'opció correcta que completa la següent frase: *Als primers passos en la carrera de velocitat, el tronc…* **a)** … s'alça el més ràpid possible per a aconseguir velocitat. **b)** … s'alça de forma progressiva. **c)** **…** es manté inclinat durant tota la carrera.
MÀXIMA VELOCITAT	Quina part del peu recolza principalment en las carreres de velocitat?
	Que li recomanaries a un company que arrossega els peus durant la carrera?
ARRIVADA	Quina part del cos intentarem que creue primer la línia de meta?
	Encercla l'opció correcta que completa la següent frase: *Després de traspassar la línia de meta…* **a)** … parar en sec, es el més ràpid**.** **b)** …frenar progressivament donant trepitjades. **c)** … em deixe portar frenant progressivament.



Nota

Valoración de la sesión: Nada Interesante 1 2 3 4 5 Muy Interesante

ANNEX

PROVES FÍSIQUES

RESISTÈNCIA	1ra Avaluació

Prova: Test de cooper
Objectiu: Comprovar la resistència cardio vascular.
Material: cronòmetre.
Posició Inicial: standar de carrera.
Execució:
és molt simple de mesurar, solament s'han de córrer sense parar intentant cobrir la major distància possible en 12 minuts
Normes:
1 Si l'alumne està fatigat, pot continuar la prova caminant.
Anotació:
S'anotarà el nombre de metres correguts correctament.
Observació:
És interessant desenvolupar un escalfament previ de prova

Els entrenadors utilitzen tests, el més famós es el de Cooper, aquest.

1r i 2n d'ESO		BAREM
Xics	**Xiques**	**NOTA**
3000 m	2500 m	**10**
2830 m	2350 m	**9**
2660 m	2200 m	**8**
2490 m	2050 m	**7**
2320 m	1900 m	**6**
2150 m	1750 m	**5**
1980 m	1600 m	**4**
1810 m	1450 m	**3**
1640 m	1300 m	**2**
1470 m	1150 m	**1**
1300 m	1000 m	**0**

FLEXIBILITAT	1ra Avaluació

Prova: Flexibilitat
Objectiu: Comprovar la flexibilitat de la musculatura isquiotibial i de la musculatura extensora del tronc
Material:un banc suec i una regla adossada a ell.
Posició inicial: situat/da l'alumne/a descalç/a, asseguts al terra amb els peus col·locats sobre la base del banc,amb les cames esteses i els peus junts.

Execució: Des d'aquesta posició, mentre un company aguanta amb les mans els genolls, es realitza una flexió de tronc cercant arribar amb les mans a la major distància possible. Es mantindrà al banc 2 segons la posició, fins que s'haga llegit la distància aconseguida.
Normes:
1.No es podran flexionar els genolls durant l'execució.
2.No es podran mantenir les cames obertes.
3.No es realitzaran rebots.
4.Es mantindrà al manco dos segons la posició.
5.La prova es realitza dues vegades i s'apunta la millor marca

Anotació:S'anota en centímetres la millor marca obtinguda. El 0 correspondrà amb el peu del banc. Serà negatiu quan no arribe el nivell del recolzament dels peus i positiu quan sobrepassa.
Observació: Cal desenvolupar un escalfament previ.

Barem de puntuació:

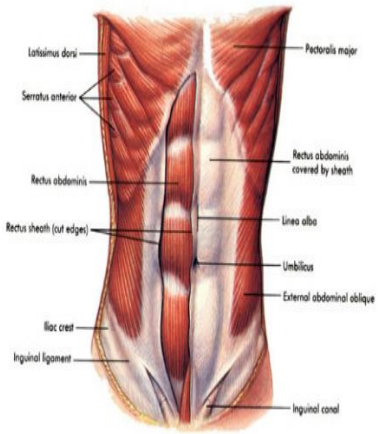
XICS						
EDAT	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Nota						
10	9	10	12	14	15	17
9,5	8	9	11	13	14	16
9	7	8	10	12	13	15
8,5	6	7	9	11	12	14
8	5	6	8	10	11	13
7,5	4	5	7	9	10	12
7	3	4	6	8	9	11
6,5	2	3	5	7	8	10
6	1	2	4	6	7	9
5,5	0	1	3	5	6	8
5	-1	0	2	4	5	7
4,5	-2	-1	1	3	4	6
4	-3	-2	0	2	3	5
3,5	-4	-3	-1	1	2	4
3	-5	-4	-2	0	1	3

XIQUES						
EDAT	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
10	13	15	17	19	20	21
9,5	12	13	16	13	18	20
9	11	12	15	12	16	19
8,5	10	11	14	11	14	17
8	9	10	12	10	13	16
7,5	8	9	10	9	12	14
7	7	8	9	8	11	12
6,5	6	7	8	7	10	10
6	5	6	7	6	9	9
5,5	4	5	6	5	8	8
5	3	4	4	4	7	7
4,5	2	3	3	3	6	6
4	1	2	2	2	4	4
3,5	0	1	1	1	2	2
3	-1	0	0	0	0	0

ABDOMINALS	1ra Avaluació

Prova: Estirat cap a dalt, fer flexions de tronc.
Objectiu: Comprovar la força resistència de la musculatura abdominal.
Material: matalàs i cronòmetre.
Posició Inicial: Estirat sobre l'esquena. Cames flexionades, les plantes dels peus recolzades al terra i separades a l'altura del maluc. Mans darrera del Coll entrellaçades.

Execució:
1.L'alumne/a tocarà amb els colzes els dos genolls.
2.Retorn a la posició inicial.
3.La durada de l'exercici es d' **un minut.**
4.La planta dels peus haurà d'estar en tot moment en contacte amb el terra.



Normes:
1. Els dits han d'estar creuats darrera el coll durant tot l'exercici.
2. L'esquena ha d'estar encorbada i el cap i colzes cap endavant durant la flexió.
3. Quan torne a la posició inicial, els braços han de tocar el matalàs.
4. No es permet impulsar el cos des del terra amb un o els dos colzes

Anotació:
Nombre de repeticions realitzades correctament.
No es compta la repetició si no s'executa correctament

Observació:
Desenvolupar un escalfament previ a la prova.

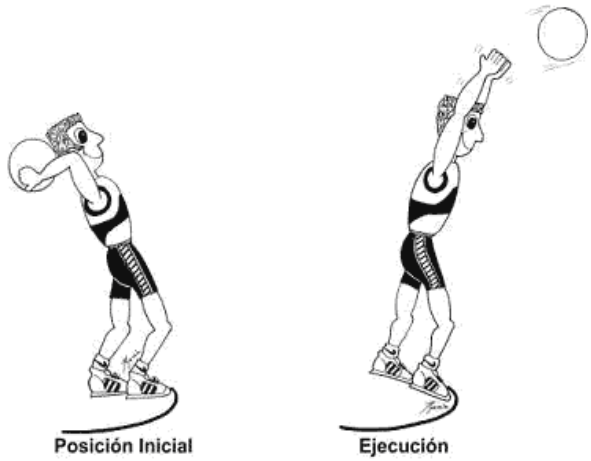
Barem de puntuació

XICS						
EDAT	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
10	50	51	54	55	57	59
9,5	49	49	52	54	55	57
9	47	47	51	52	54	55
8,5	45	45	49	51	52	54
8	43	43	47	49	51	52
7,5	41	41	45	47	49	51
7	40	40	43	45	47	49
6,5	39	39	41	43	45	47
6	38	38	40	41	43	45
5,5	36	36	39	40	41	43
5	34	34	38	39	40	41
4,5	32	32	36	38	39	40
4	30	30	34	36	38	39
3,5	28	28	32	34	36	38
3	26	27	30	32	34	35

XIQUES						
EDAT	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
10	45	47	50	52	54	55
9,5	43	45	48	54	52	53
9	41	43	46	52	50	51
8,5	40	41	44	51	48	50
8	38	40	42	49	46	49
7,5	37	38	40	47	44	47
7	35	37	38	45	43	45
6,5	34	35	37	43	41	44
6	33	34	35	41	40	43
5,5	32	33	34	40	38	42
5	30	32	33	39	37	41
4,5	29	30	32	38	35	40
4	28	29	30	36	34	39
3,5	26	28	29	34	33	38
3	24	27	28	32	32	35

LLANÇAMENT PILOTA MEDICIAL	1ra Avaluació

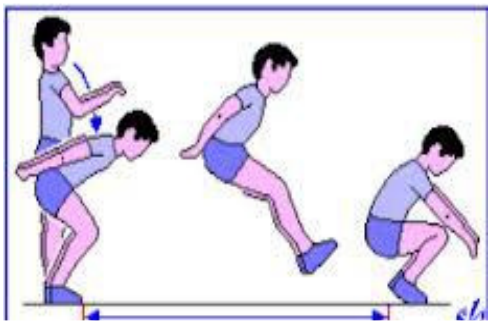
Prova: Llançament de Pilota Medicinal.
Objectiu: Comprovar la força explosiva de la musculatura extensora del tronc, braços i cames.
Material: Pilota medicinal de 3 Kg pels xics i de 2Kg per les xiques i una cinta mètrica.
Posició Inicial:L'alumne/a es situa darrera la línia de llançament amb els dos peus al terra, agafa la pilota amb les dues mans i el situa per sobre i per darrera el cap.
Execució: Des de la posició llançarà la pilota amb les dues mans cap en avant i tan lluny com puga.
Normes:
1.Durant la fase de llançament i fins que la pilota toque al terra, els peus han d'estar permanentment en contacte amb el terra.
2.La prova es realitzarà dues vegades i s'anota la millor marca.
Anotació:
Es mesura des de la línia demarcatòria fins l'empremta més propera deixada al terra per la pilota
Observació:
Desenvolupar un escalfament previ.

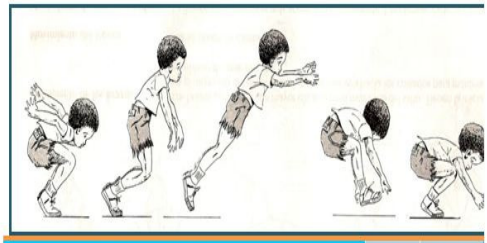


XICS/XIQUES						
EDAT	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Nota						
10	6,00	6,20	7	8	8,90	9,5
9,5	5,75	6,00	6,75	7,95	8,75	9,35
9	5,50	5,75	6,50	7,45	8,50	9
8,5	5,25	5,50	6,25	7,20	8,25	8,75
8	5,00	5,25	6,00	7	8	8,50
7,5	4,75	5,00	5,75	6,75	7,95	8,25
7	4,50	4,75	5,50	6,50	7,45	8
6,5	4,25	4,50	5,25	6,25	7,20	7,95
6	4,00	4,25	5,00	6,00	7	7,45
5,5	3,75	4,00	4,75	5,75	6,75	7,20
5	3,55	3,75	4,50	5,50	6,50	7
4,5	3,30	3,55	4,25	5,25	6,25	6,75
4	3,25	3,30	4,00	5,00	6	6,50
3,5	3,00	3,25	3,75	4,75	5,75	6,25
3	2,75	3,00	3,50	4,55	5,50	6

SALT DE LONGITUT	1ra Avaluació

Prova: Salt horitzontal
Objectiu: Comprovar la força explosiva de la musculatura extensora dels malucs, genolls, i turmells
Material: Zona de salt i cinta mètrica
Posició inicial: El/la participant s'ha de situar de forma que les puntes dels peus estiguen exactament darrera de la línia de batuda i separades a l'amplada dels malucs, amb els genolls flexionats i els braços cap enrere.
Execució: Des de la posició anterior es realitzarà un salt mitjançant un moviment explosiu, ajudant-se amb els braços cap endavant i caient sobre la planta dels peus amb el genolls flexionats.
Normes:
1.Es partirà de d'aturat/da amb els peus simètrics.
2.Es poden aixecar els talons del terra per prendre i impuls.
3. El salt es realitzarà amb els dos peus a la vegada.
Anotació:
S'anota la millor distància aconseguida en dos intents, es mesura des de la línia de sortida fins a la primera senyal que es produeix després del salt.
Observació:
Desenvolupar un escalfament previ a la prova.





Acción	SI	NO
Brazos bien atrás en la preparación		
Brazos arriba durante el vuelo		
Tronco bien inclinado adelante en la preparación		
Acentuada flexión de piernas en la preparación		
Separación del talón previa al despegue		
Extensión completa de caderas, rodillas y tobillos en el despegue		
Muslos horizontales al suelo en el aterrizaje		

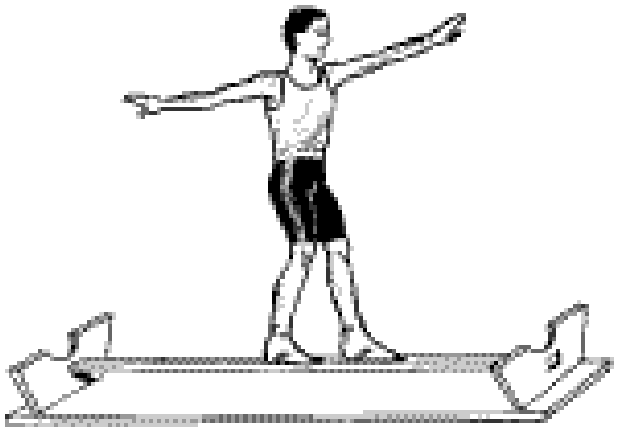
XICS						
EDAT	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Nota						
10	1.80	1.95	2.10	2.30	2.40	2.50
9,5	1.78	1.92	2.07	2.27	2.37	2.47
9	1.75	1.90	2.04	2.25	2.34	2.44
8,5	1.73	1.87	2.00	2.20	2.33	2.42
8	1.70	1.85	1.97	2.17	2.30	2.40
7,5	1.68	1.82	1.95	2.15	2.27	2.37
7	1.65	1.80	1.92	2.12	2.25	2.34
6,5	1.62	1.78	1.90	2.09	2.20	2.33
6	1.60	1.75	1.87	2.04	2.17	2.30
5,5	1.57	1.73	1.85	1.97	2.15	2.27
5	1.55	1.70	1.82	1.95	2.12	2.25
4,5	1.53	1.68	1.80	1.92	2.09	2.20
4	1.52	1.65	1.78	1.90	2.04	2.17
3,5	1.50	1.62	1.75	1.87	1.97	2.15
3	1.48	1.60	1.72	1.85	1.95	2.12

XIQUES						
EDAT	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Nota						
10	1.65	1.75	1.80	1.95	2.10	2.30
9,5	1.63	1.73	1.78	1.92	2.07	2.27
9	1.60	1.72	1.75	1.90	2.04	2.25
8,5	1.58	1.70	1.73	1.87	2.00	2.20
8	1.56	1.67	1.70	1.85	1.97	2.17
7,5	1.54	1.65	1.68	1.82	1.95	2.15
7	1.52	1.63	1.65	1.80	1.92	2.12
6,5	1.50	1.62	1.62	1.78	1.90	2.09
6	1.48	1.60	1.60	1.75	1.87	2.04
5,5	1.46	1.57	1.57	1.73	1.85	1.97
5	1.44	1.55	1.55	1.70	1.82	1.95
4,5	1.42	1.53	1.53	1.68	1.80	1.92
4	1.40	1.52	1.52	1.65	1.78	1.90
3,5	1.38	1.50	1.50	1.62	1.75	1.87
3	1.36	1.48	1.48	1.60	1.72	1.85

EQUILIBRI	1ra Avaluació

EQUILIBRI SOBRE BANC

Objectiu: Mesurar la capacitat d'equilibri estàtic de l'alumnat.
Material: Banc suec (20 cm d'altura i no més de 30 cm d'ample).
Posició inicial: Dempeus sobre el banc, elevar una cama al capdavant (flexió de maluc i genoll estès) al mateix temps que tots dos braços i tancar els ulls.



Execució: L'alumne haurà de romandre en aquesta posició el major temps possible. Es mesurarà el temps des de l'inici fins a la pèrdua d'equilibri total o parcial (moviments exagerats de braços i de cames).

XICS/XIQUES						
EDAT	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Nota						
10	1'25 sg	1'35sg	1'45sg	1'55sg	2'05 sg	2'15 sg
9,5	1'20 sg	1'30 sg	1'40 sg	1'50 sg	2m	2'10 sg
9	1'15 sg	1'25 sg	1'35sg	1'45sg	1'55sg	2'05 sg
8,5	1'10 sg	1'20 sg	1'30 sg	1'40 sg	1'50 sg	2m
8	1'05 sg	1'15 sg	1'25 sg	1'35sg	1'45sg	1'55sg
7,5	60 sg	1'10 sg	1'20 sg	1'30 sg	1'40 sg	1'50 sg
7	55 sg	1'05 sg	1'15 sg	1'25 sg	1'35sg	1'45sg
6,5	50 sg	60 sg	1'10 sg	1'20 sg	1'30 sg	1'40 sg
6	45 sg	55 sg	1'05 sg	1'15 sg	1'25 sg	1'35sg
5,5	40 sg	50 sg	60 sg	1'10 sg	1'20 sg	1'30 sg
5	35 sg	45 sg	55 sg	1'05 sg	1'15 sg	1'25 sg
4,5	30 sg	40 sg	50 sg	60 sg	1'10 sg	1'20 sg

COORDINACIÓ	1ra Avaluació

TEST DE COORDINACIO MOTRIU

Propòsit: Pretén mesurar la coordinació dinàmica general i aspecte motriu.

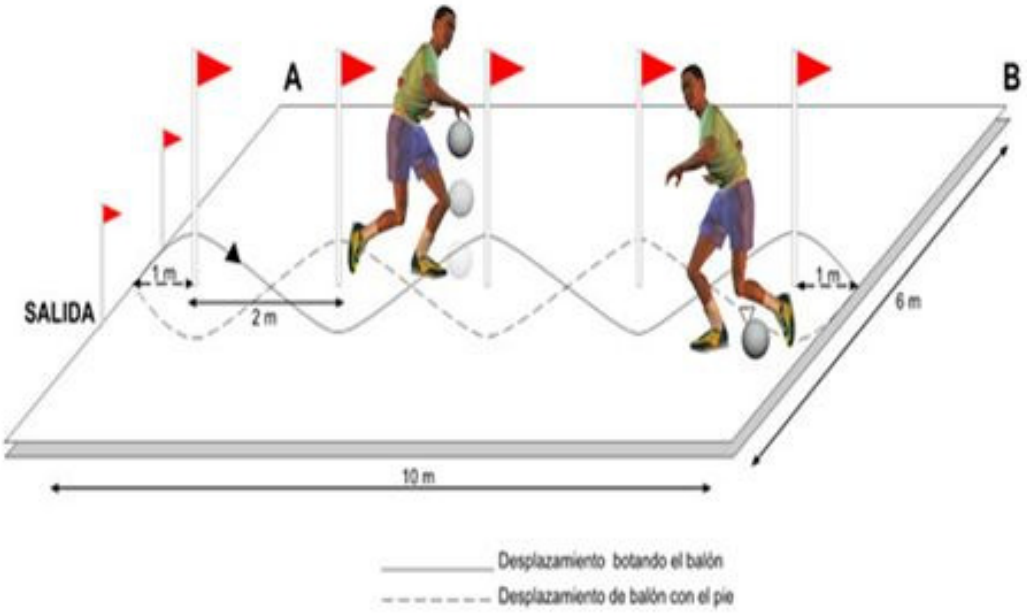
Material: Una pilota de voleibol, dos cons en l'eixida i cinc pals verticals d'1.70 metres d'altura, col·locats en línia i separeu us dos metres entre si.

Execució: La prova consisteix a recórrer el circuit de cinc pals, segons indica el gràfic, botant en zig-zag entre ells amb un baló de voleibol en recorregut d'anada i conduint la pilota amb el peu en el recorregut de tornada en el menor temps possible.

Com a regles més importants tenim: En el començament de la prova, el primer pot s'ha de realitzar abans que el segon peu que es mou se separe del sòl.

- La pilota es pot botar indistintament amb una o altra mà, però sense que descanse en la mateixa ni en qualsevol altra part del cos.
- En acabar de botar la pilota s'ha de deixar en la línia i començar el recorregut amb el peu pel costat contrari al que s'ha vingut.
- No es pot derrocar cap pal, ni eixir-se del recorregut marcat.

Anotació: Es realitzen dos intents i s'anota el millor dels dos temps obtinguts en el recorregut, expressat en segons i desenes de segon.

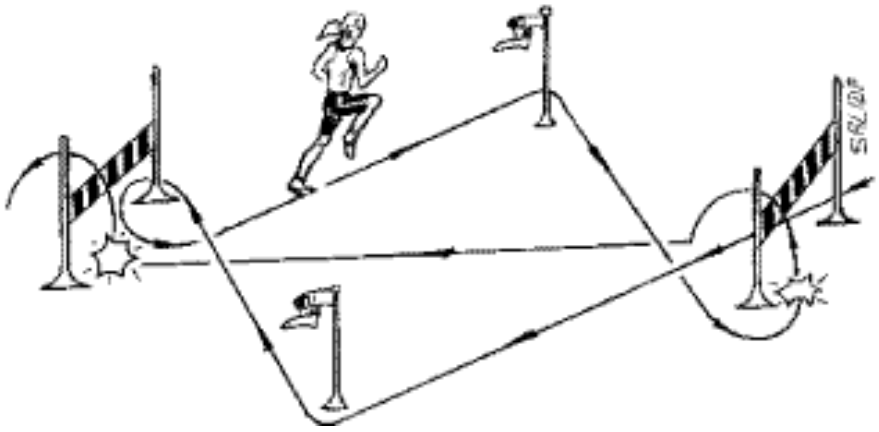


AGILITAT	1ra Avaluació

CIRCUIT D'AGILITAT

Objectiu: Mesurar l'agilitat de moviments de l'alumnat.
Material: Dos cons. Dues tanques d'atletisme tipus estàndard, a una altura de 0,72 m i una d'elles perllongada verticalment per dos pals adossats als seus extrems laterals, que tenen les mateixes característiques dels anteriorment citats.
Posició inicial: Darrere de la línia de partida, preparat per a córrer en posició d'eixida dempeus. El lloc d'eixida és opcional a dreta i esquerra de la tanca.
Execució.
A la veu de "llest... ja", córrer a la major velocitat possible per a completar el recorregut de la forma que s'indica en el gràfic.

Execució



Regles:S'efectuarà el recorregut de la forma indicada en el gràfic. El professorat pararà el cronòmetre, una vegada iniciada la prova, quan l'alumnat toque el sòl amb un o amb tots dos peus després de l'última tanca.
Es valorarà el temps invertit, en segons i desenes de segon

SEGUIMENT	1ra Avaluació

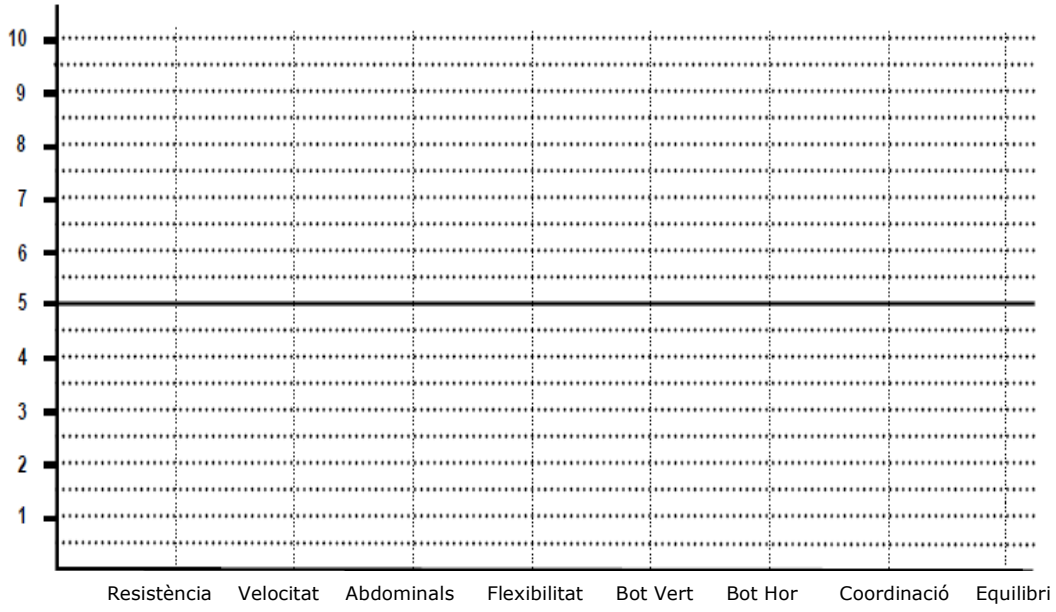
SEGUIMENT DE LA CONDICIÓ FÍSICA (1r ESO)

NOM I COGNOMS: _____

DATA DE NAIXEMENT: _____ **CURS:** _____

PRESSA DE DADES DELS TESTS DE CONDICIÓ FÍSICA

PROVES	OCTUBRE		MAIG	
AGILITAT				
RESISTÈNCIA				
FLEXIBILITAT				
BOT VERTICAL				
BOT HORITZONTAL				
ABDOMINALS				
BALO MEDICINAL				
COORDINACIÓ				
FLEXIONS				
EQUILIBRI				

GRÀFICA TESTS DE CONDICIÓ FÍSICA

Test octubre: color roig Tests maig: color blau